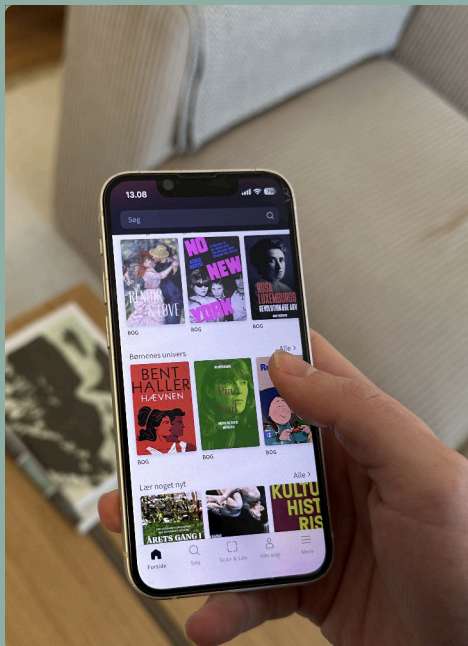
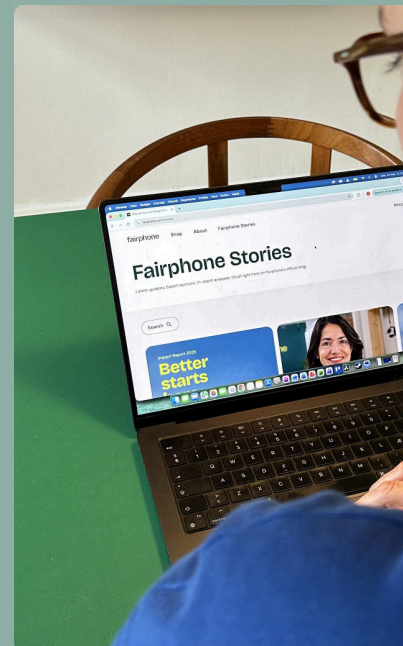




Pas bedre på elektronikken, så den holder længere

 Overvej dette

Hvorfor skifter vi telefon så hurtigt?
Hvornår er noget "for gammelt"?



Vælg en mere miljøvenlig mobiltelefon eller computer næste gang

 Overvej dette

Hvad betyder mest for dig -
pris, design eller bæredygtighed?



Aflever gammel elektronik til genbrug eller salg

 Vidste du?

Elektronik indeholder materialer som fx kobber, der kan bruges igen.



Køb gerne brugt, når du kender sælgeren

 I hverdagen

Hvad ville du have det fint med at købe brugt?

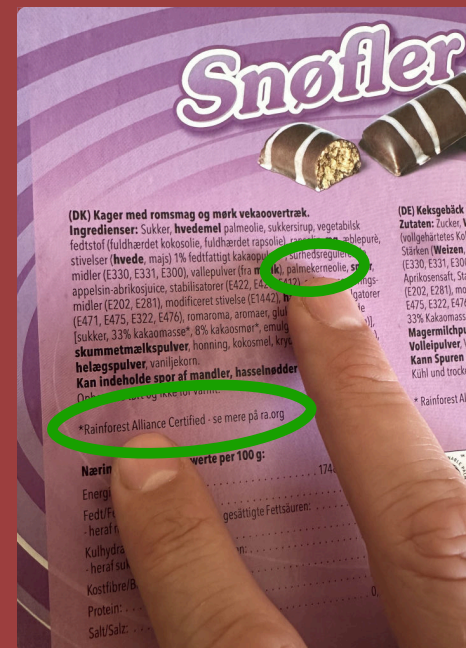


Snacks, chokolade & færdigretter

Spis mindre palmeolie og gør både dig selv og regnskoven en tjeneste

I hverdagen

Hvilke snacks spiser du oftest selv?

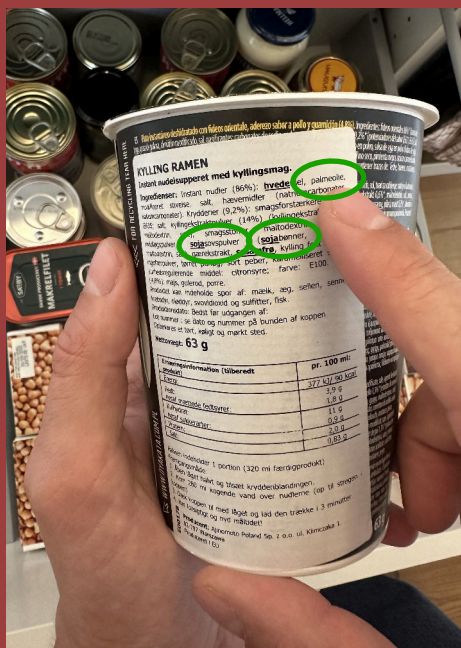


Snacks, chokolade & færdigretter

Se efter certificeringer på din snack

Kig fx efter dette

RSPO (palmeolie), Fairtrade, FSC, Rainforest Alliance (grøn frø)



Snacks, chokolade & færdigretter

Se på bagsiden af pakken - hvilken olie er der i?

Vidste du?

Palmeolie og sojaolie kan have "kostet" regnskoven



Snacks, chokolade & færdigretter

Husk at tjekke ingredienserne - også i slik

Overvej dette

Hvor ofte læser du ingredienslisten?



Hygiejne

Vælg hygiejne-
produkter uden
palmeolie eller
soja

💡 Vidste du?

Kig efter ingredienser med
"Palm-" eller "Soja-"

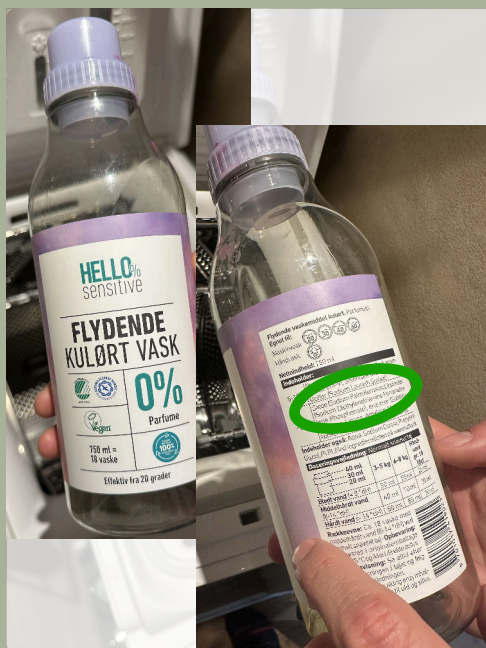


Hygiejne

Tænk over
hvilke hygiejne-
produkter du
bruger - vælg
produkter med
certificeringer

☁ Overvej dette

Kigger du på certificeringer eller kun
brands, pris og duft?



Hygiejne

Et miljøvenligt
look er ikke
altid nok - lad
dig ikke snyde

☁ Overvej dette

Hvorfor ser mange "grønne"
produkter naturlige ud?



Hygiejne

Se på varen.
Undersøg hvad
mærkerne og
certificeringerne
egentlig
betyder

🗣 Tal om det

Stoler du på mærker og certificeringer?



Hygiejne

Er du i tvivl? Så
vælg noget
andet

I hverdagen

Har du prøvet at vælge et produkt fra
på grund af ingredienserne?



Kød & dyrefoder

Spis mindre svin
og mere grønt

Vidste du?

Meget dyrefoder indeholder soja,
som kommer fra områder med
fældet regnskov

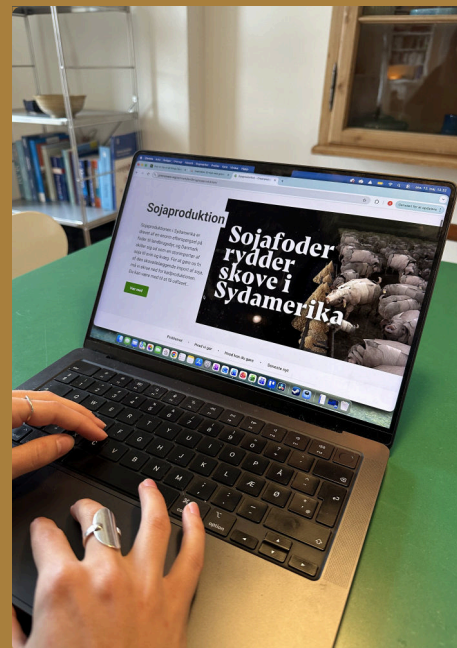


Kød & dyrefoder

Spis mindre og
bedre kvalitet
kød

I hverdagen

Hvilke retter kunne du lave med
mindre kød?



Kød & dyrefoder

Undersøg hvilke
butikker og
slagtere der
undgår soja i
dyrefoderet

Tal om det

Bør butikker fortælle mere om hvad
dyrene er fodret med?

Træ & papir

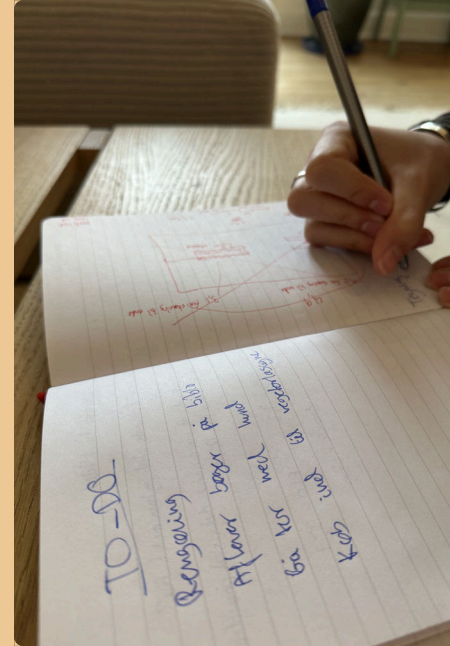


Kig efter FSC-
eller PEFC-
mærket på
papir og
emballage

Overvej dette

Hvor meget emballage bruger du i
løbet af en almindelig dag?

Træ & papir

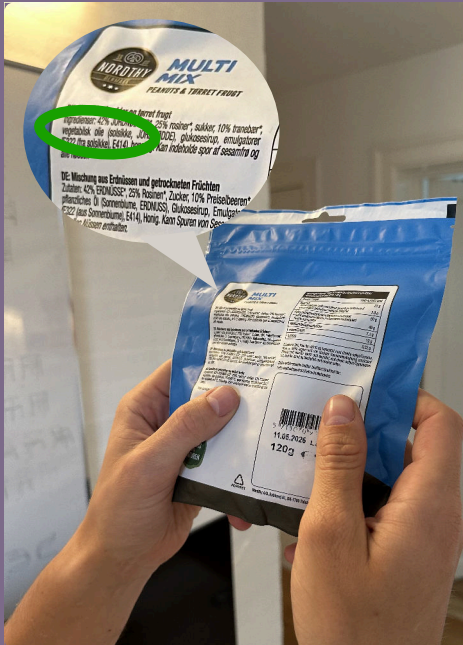


Brug begge
sider af
skrivepapiret

Overvej dette

Hvornår printer du noget, du egentlig
ikke behøver?

Skulte ingredienser



Står der
“vegetabilsk
olie”? Tjek
hvilken olie der
er brugt

Vidste du?

“Vegetabilsk olie” uden nærmere
forklaring dækker oftest over brug af
palmeolie

Genbrug



Køb genbrug
(tøj, tasker,
møbler, m.m.) og
giv videre, når du
ikke længere
bruger det

I hverdagen

Kunne du vælge genbrug næste
gang du mangler noget?



Forbrug & valg

Tænk over hvad og hvor meget du køber - er det virkelig nødvendigt?

Hvad ville du vælge?

Flere billige ting - eller færre ting der holder længere?



Forbrug & valg

Tænk over prisen. Billige varer kan have skjulte konsekvenser

Tal om det

Er lav pris altid en fordel?

Forbrug & valg



Tænk over hvad du spiser - mættet fedt fra palmeolie er usundt

Vidste du?

Mættet fedt giver øget risiko for livsstilssygdomme

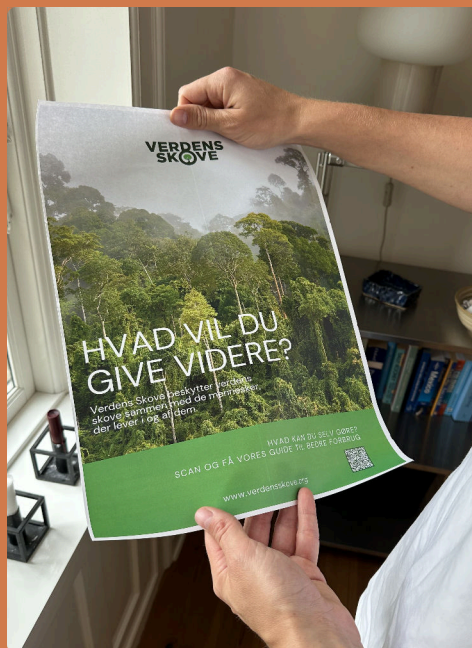


Forbrug & valg

Spis danske og økologiske råvarer

Overvej dette

Er du klar over, hvor din mad kommer fra?



Tag handling

Hvilke organisationer støtter regnskoven? Bliv medlem og støt dem aktivt

Kan små bidrag gøre en forskel for regnskoven?



Tag handling

Undersøg hvordan organisationer som ERR arbejder for at beskytte regnskoven – blandt andet ved at plante træer

 **Overvej dette**

Hvordan kan man hjælpe regnskoven hjemme fra Danmark?



Del din viden

Tal med familie og venner om forbrug og regnskov - og gør dem klogere

 **I hverdagen**

Har du nogensinde ændret mening efter en samtale med andre?