

Kompostowanie

Materiały zielone (bogate w azot)



resztki warzyw i owoców

Materiały brązowe (bogate w węgiel)



suche liście drzew



świeżo skoszona trawa



fusy z kawy i herbaty
wraz z papierowymi
filtrami



resztki kuchenne
np. skorupki z jajek



kwiaty cięte i inne
rośliny

drobne gałęzie,
połamane na małe
kawałki



naturalne,
nieimpregnowane
drewno, trociny



suche resztki roślinne:
słoma i siano



niezadrukowany
papier i karton, pocięty
na małe kawałki



Korzyści kompostowania

Redukcja odpadów: mniej
odpadów na wysypiskach

Naturalny nawóz: produkcja
bogatego w składniki
odżywcze nawozu

Poprawa gleby: lepsza
struktura i żyzność gleby

Bioróżnorodność: wzrost ilości
mikroorganizmów i dżdżownic

Mniejsza erozja: wiąże glebę
i spowalnia spływ wody

Oszczędność wody: lepsze
zatrzymywanie wody w glebie

Mniej chemii: redukcja użycia
chemicznych nawozów

Mniej emisji: redukcja gazów
cieplarnianych

Korzyści z pracy w ogrodzie. *Relacje*



**Nowe
przyjaźnie**

**Budowanie
wspólnoty**

**Otwartość
na innych**

**Celebrowanie
wspólnych chwil**

Korzyści z pracy w ogrodzie. *Umiejętności*



INTERPERSONALNE

ogród to miejsce gdzie wspierasz kompetencje społeczne:
współpracę w grupie, sztukę kompromisu, przywództwo



EDUKACYJNE

każdy ma jakieś talenty
i umiejętności, których
wymiana pozwala na stały
rozwój

OGRODNICZE

w ogrodzie nauczysz się
uprawy roślin, poznasz ich
właściwości i wykorzystanie

ORGANIZACYJNE

planując pracę ogrodu
i organizując wydarzenia,
poprawiasz swoje
kompetencje organizacyjne

Korzyści z pracy w ogrodzie. *Dobrostan*

POPRAWIA PRACĘ MÓZGU

praca w ogrodzie poprawia funkcje poznawcze mózgu oraz pamięć przez co opóźnia procesy starzenia



PRZYBLIŻA NAS DO NATURY

obserwacja procesów zachodzących w ogrodzie pozwala na lepsze zrozumienie świata przyrody i naszego miejsca w nim



POPRAWIA NASTRÓJ

zawarta w glebie *mycobacterium vaccae* uwalnia tak ważną dla nas serotoninę - hormon szczęścia



ŁAGODZI STRES

praca w ogrodzie obniża poziom kortyzolu we krwi i pozwala na relaks

Korzyści z pracy w ogrodzie. Ciało

Podane wartości kaloryczne dotyczą czynności wykonywanej w trakcie 30 minut

100
kcal

GRABIENIE
wzmocnienie mięśni
grzbietu



205
kcal

KOPANIE
wzmocnienie mięśni nóg
i pośladków



105
kcal

PLEWIENIE
wzmocnienie
tricepsów



195
kcal

**KOSZENIE
TRAW**
wzmocnienie mięśni
ramion i barków



Dlaczego lokalnie?

Kupuj lokalnie

Wybieraj sprawdzone miejsca i producentów, którym ufasz

Wzmacniaj więzi społeczne oraz poprawiaj jakość życia

Wspieraj lokalnych wytwórców i rozwój lokalnej gospodarki

Ograniczaj emisję CO₂ oraz ilość zbędnego plastiku

Uprawiaj lokalnie

Dbaj o bioróżnorodność i adaptację do zmian klimatycznych

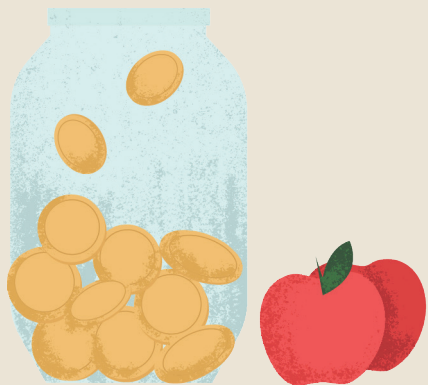
Jedz własne warzywa i owoce bez pestycydów

Odkrywaj tradycyjne odmiany, niedostępne w supermarketach

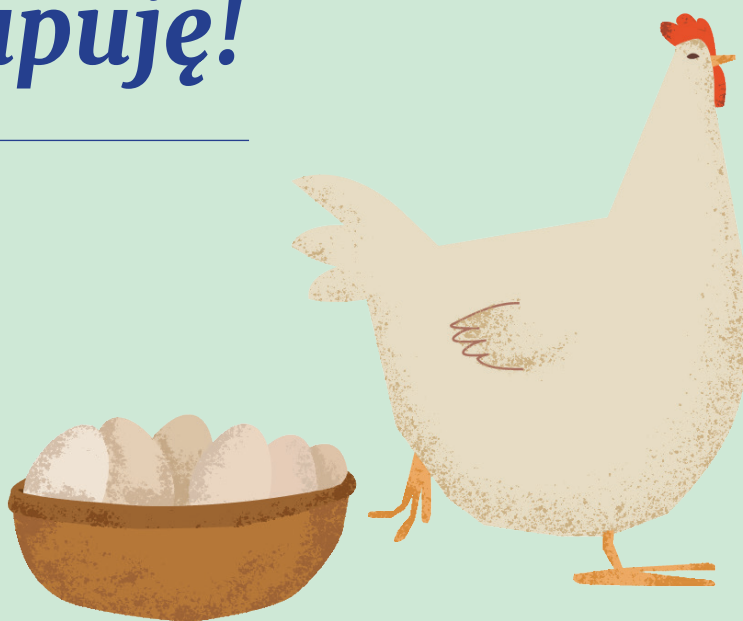
Oszczędzaj pieniądze i zadbaj o swoje zdrowie



Nie marnuję, bo *lokalnie* kupuję!



Wpływy z podatków
do lokalnego budżetu



Świeże produkty,
lepszy smak

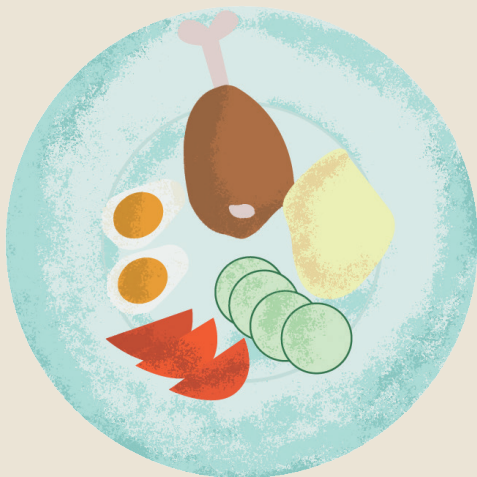


Dostawy od rolnika
np. w ramach
kooperatywy



Krótki czas dostawy -
niski ślad węglowy

Nie marnuję, bo *planuję!*



Nakładaj
umiarkowane porcje



Kupuj z listą - ograniczysz
kupowanie zbędnych produktów



Wybieraj zdrowe,
sezonowe produkty

Gotuj z tego,
co zostało w lodówce

Nie marnuję, bo *szanuję!*



Nie dojadłeś?
Zabierz ze sobą



Sprawdzaj daty ważności
i stosuj zasadę FIFO*

Korzystaj z aplikacji
do ratowania
żywności



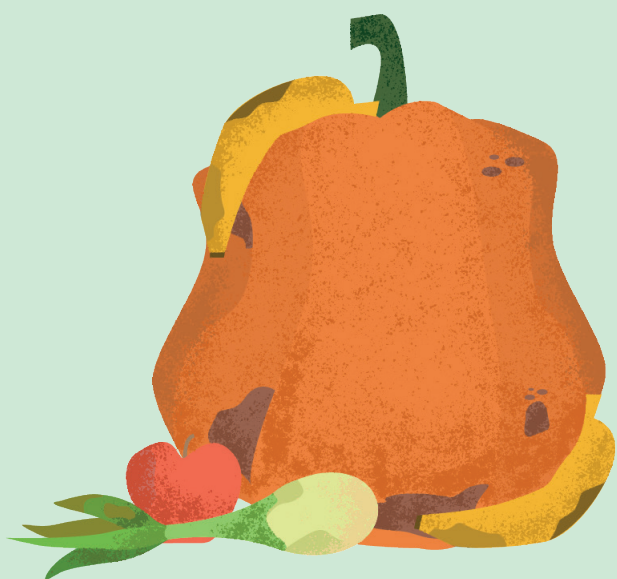
Dziel się żywnością -
foodsharing

*FIFO- ang. First In First Out - pierwsze weszło, pierwsze wyszło

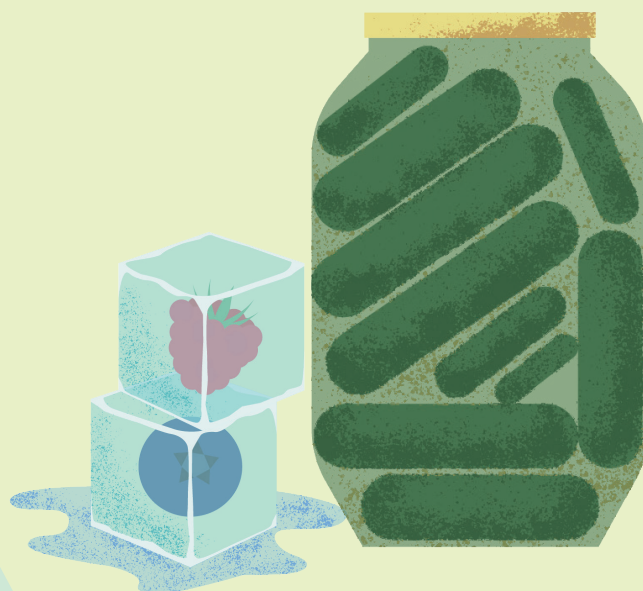
Nie marnuję, bo *wykorzystuję!*



Kompostuj



Kupuj nieładne warzywa
i owoce zanim trafią na
śmietnik



Zamrażaj i wekuj - dzięki temu
wydłużasz przydatność
produktów