

Kompostiranje

Zeleni odpad (vir dušika)



ostanki sadja
in zelenjave

Bioodpadki (rjavi zabojnik) (vir ogljika)



suho listje



sveže pokošena trava



uporabljene čajne
vrečke in kavne
usedline, vključno
s papirnatimi filtri



ostanki hrane,
npr. jajčne lupine



uvelo cvetje in drugo
rastlinje



manjše veje



neobdelani ostanki
lesa in žagovina



suhi ostanki rastlin,
seno in slama



nepotiskana papir in
karton, razrezana na
koščke



Koristi kompostiranja

Manj odpadkov: zmanjšujemo količine odpadkov na odlagališčih

Naravno gnojilo: pridobimo naravno gnojilo, bogato s hranili

Izboljšanje prsti: izboljšamo strukturo in rodovitnost prsti

Biotska pestrost: narašča število mikroorganizmov in deževnikov

Manj erozije: zmanjša se tveganje za erozijo prsti

Varčevanje z vodo: izboljšamo zadrževanje vode

Manj kemikalij: potrebujemo manj umetnih gnojil

Manj izpustov: zmanjšujemo emisije toplogrednih plinov

Izboljšamo zadrževanje vode. *Odnosi*



**Novi
prijatelji**

**Povezanost
z naravo**

**Odprtost
do drugih**

**Skupno praznovanje
posebnih trenutkov**

Koristi skupno- stnega vrtnarjenja. *Spretnosti*



MEDOSEBNE

vrtnarjenje nam pomaga razviti socialne kompetence, saj pogosto vključuje skupinsko delo, vodenje ali umetnost sklepanja kompromisov



IZOBRAŽEVALNE

vsak je v nečem dober, deljenje teh spretnosti nam omogoča nenehen razvoj



VRTNARSKÉ

z delom na vrtu se naučimo gojenja rastlin in spoznavamo njihovo uporabnost



ORGANIZACIJSKE

pri načrtovanju dela na vrtu izboljšujemo organizacijske spretnosti

Koristi skupno- stnega vrtnarjenja. *Dobro počutje*

IZBOLJŠANO DELOVANJE MOŽGANOV

vrtnarjenje izboljša naše kognitivne funkcije in spomin, kar upočasni proces staranja



TESNEJŠA VEZ Z NARAVO

ob opazovanju procesov, ki se odvijajo na vrtu, bolj razumemo svet narave in svoje mesto v njem



DVIG RAZPOLOŽENJA

prst vsebuje mikrob, imenovan *mycobacterium vaccae*, ki poveča proizvodnjo serotonina, hormona sreče



ZMANJŠANJE STRESA

vrtnarjenje znižuje raven kortizola in pomaga pri sprostitvi



Koristi skupno- stnega vrtnarjenja. *Telo*

30 minut vrtnarjenja

100
kcal

GRABLJENJE
krepimo hrbtne
mišice



205
kcal

KOPANJE
krepimo mišice nog
in zadnjice



105
kcal

PLETJE
krepimo triceps



195
kcal

**KOŠNJA
TRAVE**
krepimo mišice rok
in ramen



Zakaj lokalno?

Kupujemo lokalne izdelke

Izdelke kupujemo od zaupanja vrednih dobaviteljev

Krepimo socialne vezi in hkrati izboljšujemo kakovost življenja of life

Podpiramo lokalne proizvajalce in razvoj lokalnega gospodarstva

Zmanjšujemo količino CO2 in plastičnih odpadkov

Pridelujemo lokalno

Izboljšujemo biotsko pestrost in pomagamo pri prilagajanju podnebnim spremembam

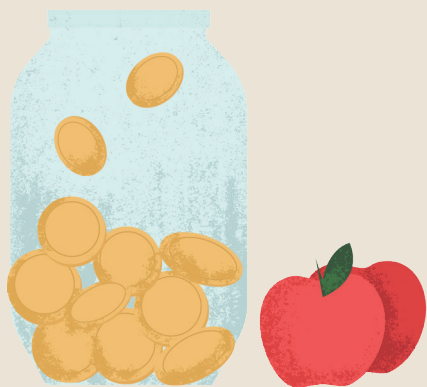
Jemo svoje sadje in zelenjavo brez uporabe pesticidov

Odkrivamo tradicionalne sorte, ki v trgovinah niso na voljo

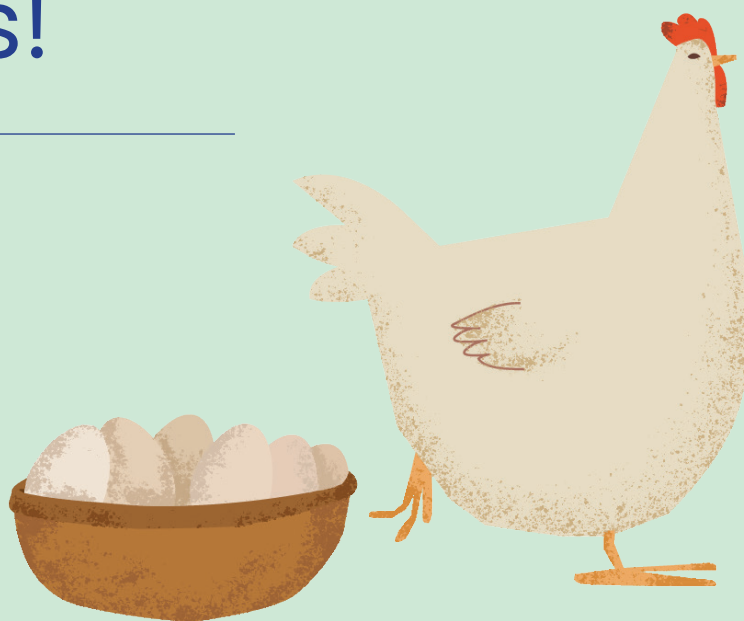
Save money while taking care of your health



Lokalni nakup, velik doprinos!



Kupujemo lokalno in
pomagamo lokalnemu
gospodarstvu



Sveži pridelki imajo
boljši okus

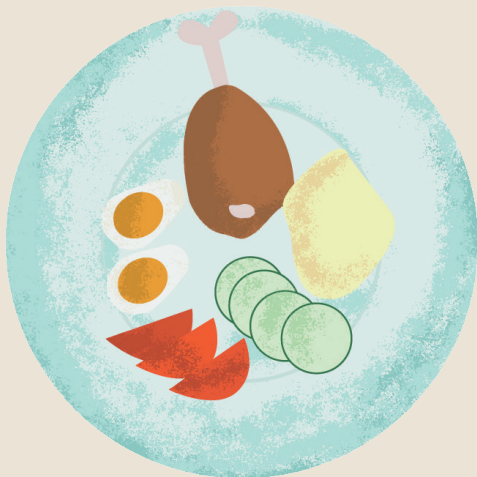


Kupujemo lokalno
in podpiramo
lokalna podjetja



Krajši dobavni rok pomeni
manjši ogljični odtis

Dober načrt, večji prihranek!



Postrežemo zmerne
porcije hrane



Uporabimo nakupovalni seznam
in omejimo nakup nepotrebnih
izdelkov



Zapomimo si, da je sezonska hrana
zdrava in cenovno dostopna



Ostankov hrane ne
mečemo stran

Spoštuj hrano.

Hrana ni za tjavendan!



Brez zadrege prosimo, da nam preostanek obroka zapakirajo za s seboj



Preverimo datume poteka uporabnosti izdelkov in se držimo načela „prvi noter, prvi ven“

Uporabljamo aplikacije za zmanjševanje odpadne hrane



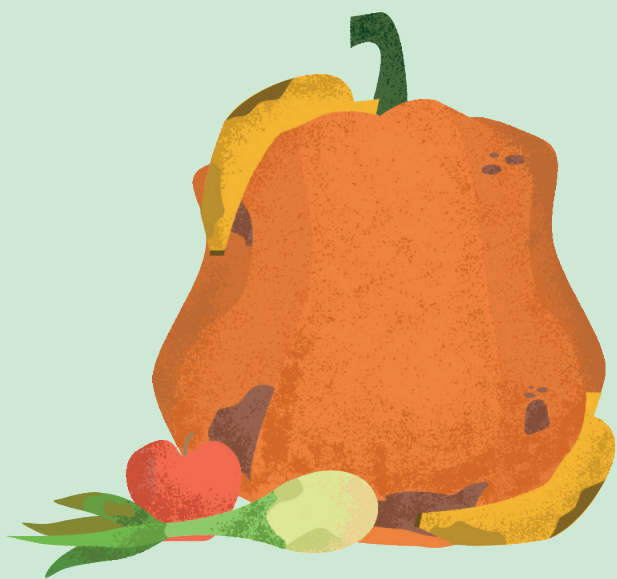
Deliti hrano pomeni deliti ljubezen

*FIFO- ang. First In First Out - prvi noter, prvi ven

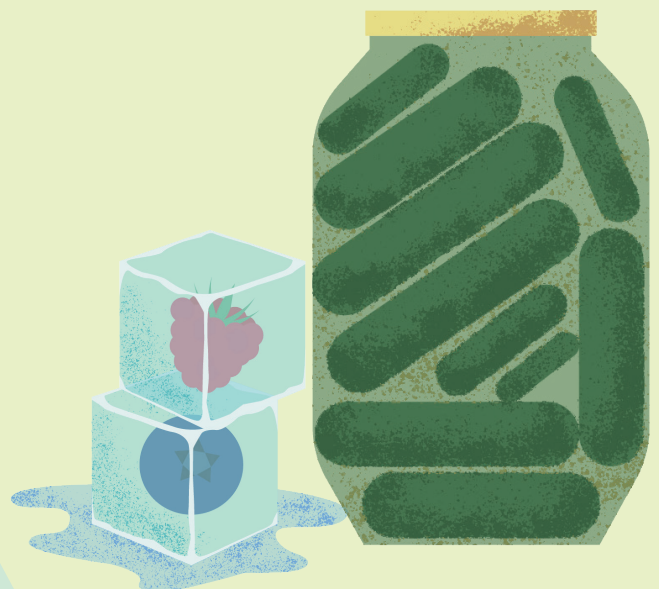
Ne zavrzi, najprej poskusi!



Postavimo kompostnik



Kupujemo na izgled nepopolno sadje in zelenjavo, da ju ne zavržejo



Zamrzujemo in konzerviramo živila, da jih lahko shranimo dalj časa