



**CONSUMINDER  
CHALLENGE**

# VOORWOORD

## Consuminder challenge



We zijn met steeds meer mensen op de wereld en al deze mensen consumeren. Maar de hoeveelheid in consumptie van al deze mensen, zoals het er nu aan toe gaat, heeft negatieve gevolgen. En het probleem wordt alsmaar groter; de aarde warmt op, de oceanen worden gevuld met plastic en op deze manier kunnen we niet door gaan. Het wordt hoog tijd voor verandering. Gelukkig willen steeds meer mensen hun steentje bijdragen. Maar het is lastig om een begin te maken en om deze positieve verandering vast te houden. Deze Consuminder Challenge kan daar bij helpen! Door een week lang dezelfde uitdagingen uit te voeren, zullen deze uitdagingen onderdeel worden van je dagelijks ritme. Wanneer de week voorbij is, zal het makkelijker worden om deze gewoontes te behouden. Het zijn kleine, simpele veranderingen en iedereen kan er aan mee doen. Alle kleine beetjes helpen! Je kunt zelf bepalen hoe groot je de uitdaging voor jezelf wilt maken.

**We wensen je veel succes!**

# HOE WERKT HET?

## Consuminder challenge

De Consuminder Challenge duurt vijf dagen en belicht vier thema's uit het dagelijks leven. Bij elk thema vind je informatie over het effect van consumptie en vind je een aantal uitdagingen. Per uitdaging staan er een, twee of drie sterren. Hoe meer sterren, hoe groter de uitdaging. Kies voordat je met de Consuminder Challenge begint, minimaal één uitdaging per thema. Je hebt voor een week minimaal vier uitdagingen die je aangaat. Aan het eind van elke dag heb je een kort reflectie moment om je proces in de gaten te houden.

Volg deze To-Do lijst om zo snel mogelijk te beginnen!

1. Lees de handleiding
2. Kies per thema minmaal één challenge en noteer de challenge(s) op pagina 13.
3. Schrijf per uitdaging op wat voor voorbereidingen je hiervoor moet treffen en voer ze uit.
4. Word lid van de Facebookgroep zodat je jouw ervaringen met andere deelnemers kan delen.
5. Start de Consuminder Challenge!

# BOODSCHAPPEN

## Consuminderen



Iedereen kent het wel, je stapt de winkel binnen met een knorrende maag. Dit is geen goed idee, want op deze manier koop je vaak te veel of producten die je eigenlijk niet nodig hebt. Maar wist je dat Nederlanders gemiddeld 34 kilo eten (vast voedsel) per jaar weggooien? Dat is mega zonde voor het milieu en voor je portemonnee. Door bewust met voedsel om te gaan en er voor te zorgen dat er minder wordt verspild, kunnen we onze milieu-impact met zo'n 14% verminderen. Ook scheelt het gemiddeld €120 per persoon per jaar.<sup>1</sup> Gelukkig is het eenvoudig om hier iets aan te doen. Volg één van de challenges op de volgende pagina. Zo kom je al een heel eind!

# Boodschappen Uitdagingen

## BEWUSTER BOODSCHAPPEN DOEN\*

- Schrijf aan het einde van de dag op wat je allemaal aan voedsel gekocht hebt.
- Geef elk product het cijfer 1 t/m 3 als indicator hoe noodzakelijk de consumptie was.  
1= Overbodige aankoop; 2= Nuttige aankoop maar niet nodig; 3= Noodzakelijke aankoop

## BASEER RECEPTEN OP REGIONALE PRODUCTEN\*\*

- Zoek van te voren op wat de seizoensgroenten zijn. Dit is te vinden in de groente- en fruitkalender van Milieucentraal.<sup>2</sup>
- Zoek van te voren op welke producten uit de regio komen.  
Tip: Doe je boodschappen op de biologische markt. Hier vind je meer lokale producten en het is ook nog eens een leuke ervaring.

## SHOP VERPAKKINGSVRIJ\*\*\*

- Neem je eigen herbruikbare tas of rugzak mee tijdens het boodschappen doen.
- Koop zoveel mogelijk producten verpakkingsvrij en probeer voornamelijk plastic te vermijden.

Tip: In Zwolle hebben een aantal winkels een verpakkingsvrij sticker! Hier kun je producten zonder verpakking kopen en in een eigen bakje of tas meenemen.<sup>3</sup>



TX 5063

TX 5063

28A

29

29A

30



# PERSOONLIJKE VERZORGING

Persoonlijke verzorging is iets waar bijna iedereen dagelijks mee bezig is. Maar heb je er ooit bij stilgestaan hoeveel producten je daar dagelijks voor gebruikt? Kijk maar eens naar de hoeveelheid producten die je in de douche hebt staan. En hoe zijn deze producten verpakt? Veel merken doen je geloven dat je voor alles een ander product nodig hebt; een gezichtsreiniger, dagcrème, nachtcrème, douchegel, shampoo en vergeet de conditioner niet. Wist je dat je helemaal niet zoveel producten nodig hebt? Je kunt veel van deze producten en de daarbij behorende (onnodige) verpakkingen besparen door slechts enkele producten met natuurlijke ingrediënten te gebruiken. Dit doet niet alleen wonderen voor je huid en haar, maar ook voor je portemonnee! Producten met natuurlijke ingrediënten hebben vaak duurzamere verpakkingen of kunnen verpakkingsvrij gekocht worden. Dit vervangt producten die schadelijk zijn voor het milieu. Wist je dat veel huidscrubs bijvoorbeeld volzitten met micro plastics. <sup>4</sup> Dit zijn kleine deeltjes kunststof die terecht komen in de riolering en uiteindelijk in de zee. Dit vervuult niet alleen de zee, maar is ook schadelijk voor dieren en planten. Door het aantal verzorgingsproducten te reduceren, kun je ook direct de tijd die je onder de douche doorbrengt verminderen. Tijdens het douchen verbruik je ongeveer vijftien liter water per minuut! <sup>5</sup> Genoeg kansen om te consumeren dus!

# PERSOONLIJKE VERZORGING

## Uitdagingen



### KORTER DOUCHEN \*

Zet een timer in de badkamer, zodat je er achter komt hoe lang je onder de douche staat. Bouw vervolgens het aantal minuten onder de douche af zodat je aan het einde van de Consuminder Challenge nog maar vijf minuten doucht!

### DE SHAMPOO BAR \*\*

Vervang je huidige verzameling doucheproducten voor een natuurlijke optie: de shampoo bar! Dit is een zeep die je vaak voor zowel lichaam als haar kunt gebruiken. Overschakelen naar een shampoo bar zal resulteren in minder producten in de badkamer. Ook is de shampoo bar meestal niet onnodig verpakt.

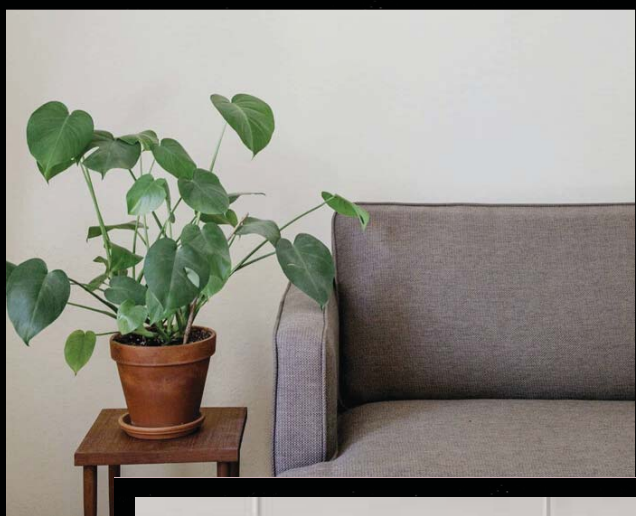
### KOFFIE SCRUB \*\*\*

Vervang je huidige scrub voor een natuurlijk product, namelijk gemalen koffiebonen van je dagelijkse kopje koffie. Dat is lekker makkelijk en ook nog eens composteerbaar!

# DUURZAAM HUISHOUDEN

Vaak staat niet alleen de badkamer vol met schoonmaakproducten maar maakt ook het gootsteenkastje zich hier schuldig aan. In veel huishoudens schuilen hier meerdere schoonmaakmiddelen die beweren een specifiek doel te hebben en krachtig schoon te kunnen maken.

Denk bijvoorbeeld aan een WC reiniger, kookplaatreiniger, wastafel reiniger, aanrechtreiniger, en ga zo maar door. Je hebt echter niet voor alles een ander product nodig. Veel vuiltjes in huis kunnen schoongemaakt worden met een enkel schoonmaakproduct. Het is zelfs heel eenvoudig om je eigen schoonmaakmiddel te maken. Ook de was kan in veel huishoudens worden verduurzaamd. Vaak al met enkele kleine veranderingen. Gebruik je vloeibaar wasmiddel? Dan is de kans groot dat je per wasbeurt meer wasmiddel gebruikt dan nodig is. De dop van de verpakking die gebruikt wordt voor de dosering is vaak te groot. Daarnaast is vloeibaar wasmiddel en wasverzachter ook nog eens slechter voor het milieu dan waspoeder.<sup>6</sup> Dit is makkelijk verkrijgbaar en is vaak verpakt in een recyclebare doos. Houd bij het wassen ook de temperatuur in de gaten. Als je kleding op een lagere temperatuur wast blijft de stof langer mooi.



▶ 32A



▶ 32A

33

▶ 33A

34



# HUISHOUDEN

## Uitdagingen

### EEN KIND KAN DE WAS DOEN \*

- Vervang vloeibaar wasmiddel met waspoeder uit een recyclebare doos.
- Was je kleding op een lagere temperatuur.
- Hang je kleding aan de waslijn in plaats van het in de droger te stoppen.

### ELEKTRONISCHE APPARATEN \*\*

Oude en/of kapotte elektronische apparaten kunnen worden hergebruikt of gerecycled!

- Lever oude elektronische apparaten in bij een service punt. Veel supermarkten hebben hier een speciaal inzamelpunt voor. Het dichtsbijzijnde inleverpunt kun je ook gemakkelijk online vinden, bijvoorbeeld op de website van Wecycle! <sup>7</sup>



### MAAK KENNIS MET BAKSODA \*\*\*

Baksoda is een multifunctioneel product! Het kan gebruikt worden voor zowel bakken als schoonmaken. Baksoda is een algemeen middel dat veel schoonmaakmiddelen kan vervangen. <sup>8 9</sup>

Gebruik baksoda bijvoorbeeld voor de volgende dingen:

- Houd de koelkast fris door een half bekertje baksoda in de koelkast te zetten.
- Maak de oven schoon door een beetje baksoda over de bodem te besprenkelen en spray er wat water overheen. Laat dit een nachtje intrekken en je kunt de volgende ochtend gemakkelijk de oven schoonmaken.
- Maak het toilet schoon door ongeveer 250 ml azijn te combineren met 250 g baksoda. Laat dit 10 minuten zitten en poets daarna het toilet schoon. Na afloop spoel je het toilet door en is hij weer brandschoon.

# KLEDING

## Maar dan anders



De kledingindustrie is na de vleesindustrie de grootste milieuvvervuiler ter wereld.<sup>10</sup>

'Fast Fashion' is hier de grootste oorzaak van. 20 jaar geleden kwam er eens per seizoen een nieuwe collectie uit. Tegenwoordig zijn er winkels waar iedere week een nieuwe collectie hangt.<sup>11</sup> De kwaliteit van onze kleding blijft verslechteren en dus belanden we in een vicieuze cirkel van kopen, dragen, weggooien en opnieuw kopen.<sup>12</sup> Bovendien is 63% van onze kleding gemaakt van synthetische stoffen, dit is plastic. Deze stoffen geven plastic microvezels af tijdens het wassen.

Via ons waterafvoersysteem komt dit uiteindelijk in de natuur terecht.<sup>13</sup>

Tijd om hier wat aan te doen!

# KLEDING

## Uitdagingen

### RUIM JE GARDEROBE OP \*

- Ga eens kritisch door je garderobe en doneer alles wat je in het afgelopen jaar niet hebt gedragen.
- Breng deze kleding naar een tweedehandswinkel of deponeer het in een gesloten zak in een textielcontainer. Beschadigde kleding zal worden gerecycled tot een nieuw product.

### KLEDING REPARATIE \*\*

Je favoriete, maar kapotte, kledingstuk valt nog te redden!

- Er bestaan veel online handleidingen die je kunnen helpen om je eigen kleding te repareren. Mocht je twee linkerhanden hebben, dan kun je altijd iemand in je omgeving vragen om hulp.
- Daarnaast kun je het altijd naar een kleermaker brengen, of naar een Repair Café! Zoek van tevoren eerst online op of er een Repair Café in jouw buurt is.

### KLEDINGRUIL \*\*\*

- Ontdek of er een kledingruil wordt georganiseerd in je omgeving, of organiseer er zelf een met je vrienden, familie of buurt.



# KLEDING

## Tips



## NIEUWE AANKOPEN

Niet alle kleding kun je tweedehands aanschaffen en soms heb je echt wat nieuws nodig. Als je voor nieuwe kleding gaat shoppen, houd dan de volgende tips in gedachten. Op deze manier kun je bewuster en duurzamer winkelen.

### KIES JOUW WINKEL

Ga eens winkelen bij een tweedehands of vintage kleding winkel.

### STYLING

Koop kleding dat tijdloos is en makkelijk te combineren is met je andere kleding.

### DUURZAME KLEDING

Duurzame kledingmerken streven naar een milieuvriendelijke productie en kleding van hoge kwaliteit. Zoek naar deze merken bij jou in de buurt en investeer in kleding die langer meegaat.

### SOORT STOF

Synthetische stoffen zijn vaak van slechtere kwaliteit en zijn schadelijk voor het milieu. Controleer daarom het label van kledingstukken voor deze soort schadelijke stoffen en kies een andere stof van betere kwaliteit. Bijvoorbeeld de volgende stoffen: <sup>14</sup>

- Katoen (Bij voorkeur biologisch katoen)
- Linnen
- Hennep
- Bamboe
- Lyocell / Tencel / Monocle

# PROCES & REFLECTIE

## UITDAGINGEN

1:

2:

3:

4:

## TO-DO

1:

2:

3:

4:

Tijdens de challenge kun je je voortgang bijhouden en reflecteren op je ervaringen. Eerst maak je een lijst met de uitdagingen die je heb geselecteerd, daarna maak je een takenlijst voor de voorbereidingen die je moet nemen. Als je eenmaal aan de uitdagingen bent begonnen, kun je elke dag een korte reflectie schrijven. Dit kan je helpen bewust te worden van de uitdagingen en na te denken over hoe deze levensstijl in je dagelijkse routine past!

# PROCES & REFLECTIE

Dag 1

1. HEB IK DE UITDAGINGEN VAN VANDAAG VOLTOOID?

2. WAT HEB IK GOED GEDAAN?

3. WAT KAN IK VERBETEREN?

4. WELKE NIEUWE INZICHTEN HEB IK OPGEDAAN?

5. HOE MAAK IK DEZE UITDAGINGEN ONDERDEEL VAN MIJN DAGELIJKSE ROUTINE?

# PROCES & REFLECTIE

Dag 2

1. HEB IK DE UITDAGINGEN VAN VANDAAG VOLTOOID?

2. WAT HEB IK GOED GEDAAN?

3. WAT KAN IK VERBETEREN?

4. WELKE NIEUWE INZICHTEN HEB IK OPGEDAAN?

5. HOE MAAK IK DEZE UITDAGINGEN ONDERDEEL VAN MIJN DAGELIJKSE ROUTINE?

# PROCES & REFLECTIE

Dag 3

1. HEB IK DE UITDAGINGEN VAN VANDAAG VOLTOOID?

2. WAT HEB IK GOED GEDAAN?

3. WAT KAN IK VERBETEREN?

4. WELKE NIEUWE INZICHTEN HEB IK OPGEDAAN?

5. HOE MAAK IK DEZE UITDAGINGEN ONDERDEEL VAN MIJN DAGELIJKSE ROUTINE?



# PROCES & REFLECTIE

Dag 4

1. HEB IK DE UITDAGINGEN VAN VANDAAG VOLTOOID?

2. WAT HEB IK GOED GEDAAN?

3. WAT KAN IK VERBETEREN?

4. WELKE NIEUWE INZICHTEN HEB IK OPGEDAAN?

5. HOE MAAK IK DEZE UITDAGINGEN ONDERDEEL VAN MIJN DAGELIJKSE ROUTINE?

# PROCES & REFLECTIE

Dag 5

1. HEB IK DE UITDAGINGEN VAN VANDAAG VOLTOOID?

2. WAT HEB IK GOED GEDAAN?

3. WAT KAN IK VERBETEREN?

4. WELKE NIEUWE INZICHTEN HEB IK OPGEDAAN?

5. HOE MAAK IK DEZE UITDAGINGEN ONDERDEEL VAN MIJN DAGELIJKSE ROUTINE?

# Word lid van onze Facebook groep!

Speciaal voor deze challenge is een Facebook-groep opgezet. Op deze manier zie je wie er nog meer actief met consuminderen bezig is. Daarnaast kun je elkaar helpen door tips en trucs te delen, elkaar vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. Je kunt contact leggen met iedereen die deelneemt of deel heeft genomen aan de challenge.

Ook zijn wij erg benieuwd naar je feedback!



[WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/  
CONSUMINDERCHALLENGE](https://www.facebook.com/groups/consuminderchallenge)

# REFERENTIES

## DE VOLGENDE BRONNEN HEBBEN BIJGEDRAGEN AAN HET CREËREN VAN DE CHALLENGE:

Om de uitdaging zo min mogelijk te onderbreken, hebben we alle bronnen aan het einde van de handleiding geplaatst. De verwijzing naar de juiste bron kan gemakkelijk in de tekst worden gevonden met behulp van de cijfers.

1. <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/voedselverspilling.asp>
2. <https://groentefruit.milieucentraal.nl/>
3. <https://www.rova.nl/verpakkingsvrij>
4. <https://www.plasticsoupfoundation.org/dossiers/microbeads-microplastics/>
5. <https://www.bespaarinfo.nl/kosten-douchebeurt/>
6. <https://www.wasmachines.nl/nieuws/wat-is-beter-vloeibaar-of-poeder-wasmiddel/>
7. <https://www.wecycle.nl/inleverpunt-zoeken>
8. <https://omawetraad.nl/diversen/baking-soda>
9. <https://www.ikzoekeenschoonmaakster.nl/blog/schoonmaken-baking-soda/>
10. <https://www.plasticsoupfoundation.org/psf-in-actie/ocean-clean-wash/>
11. <https://www.bedrock.nl/slow-fashion-season-tips/>
12. <https://www.bedrock.nl/nieuwe-outfit-impact-milieu/>
13. <https://www.plasticsoupfoundation.org/dossiers/synthetische-kledingvezels/>
14. <https://www.bedrock.nl/zero-waste-leven-tip-kleding-zonder-tags/>