



## HOE WINKEL IK DUURZAAM?

16-24 jaar

Je winkelt duurzaam als je dingen koopt met een lage voetafdruk, waarvoor de boer een eerlijke prijs krijgt. Je koopt producten van dichtbij, die weinig of niet verpakt zijn. Maar hoe doe je dat?

- **Kijk eerst in je kasten** voor je naar de winkel gaat. Wat staat er nog? Laat geen eten slecht worden. En koop niets dubbel.
- **Maak een lijstje** voor je boodschappen. Koop niet meer dan wat je op je lijstje schreef.
- **Koop biologische producten.** Je koopt biologische producten in de biowinkel of in je gewone supermarkt. Je herkent de producten aan hun bio-logo.
- Koop af en toe een **vleesvervanger**. Bijvoorbeeld: tofu, quorn, seitan, groenteballetjes of een notenburger.
- Koop groenten en fruit wanneer ze **rijp** zijn.
- Koop groenten en fruit **van het seizoen**. Dat zijn groenten en fruit uit het seizoen waarin de boer ze oogst. Koop dus geen aardbeien in de winter. Gebruik een [groentekalender](#).
- **Koop lokaal** eten. Dat is eten uit België of uit je eigen streek.
- **Koop duurzame vis.** Dat zijn vissoorten uit het seizoen waarin ze het best worden gevangen. Maar ook soorten waarvan er nog genoeg vissen rondzwemmen. Gebruik een [viswijzer](#).
- Kies voor producten **in bulk**. Dat zijn producten in grote hoeveelheden. Ze zijn dus niet mooi verpakt per kilo of per liter. Er zijn ook speciale [winkels die alleen producten zonder verpakking verkopen](#).
- Gebruik **geen plastic zakjes** in de afdeling groenten en fruit.
- Stop je boodschappen in een **herbruikbare zak** of mandje.
- Koop drank in **glazen flessen met statiegeld** en geen plastic flessen.
- Ga dicht bij je huis om boodschappen. **Ga te voet of met de fiets**.
- Koop producten die **fairtrade** zijn. Voor producten van eerlijke handel krijgen de boeren in ontwikkelingslanden een eerlijke prijs.



Hoe groot is jouw voedselvoetafdruk?

[VOEDSELVOETAFDRUK.BE](https://voedselvoetafdruk.be) 