

ON SOM?

Llista de Verificació



SEGUIMENT DE LES TEVES COMPRES RECENTS

Feu un seguiment de les vostres despeses recents en categories clau utilitzant una llista de verificació simple i imprimible.

Aquesta llista de verificació us guiarà per documentar què i on va comprar articles en els últims dos mesos en quatre categories essencials:

- Menjar
- Roba
- Mobles
- Energia

Això us ajudarà:

- Organitzar i analitzar els teus hàbits de despesa.
- Identificar compres freqüents i ubicacions.

Comparative Research Network
CONSCIOUS CONSUMPTION Checklist
2020
Funded by the European Union
What and where did you buy in the last ... days/weeks/months?

FOOD
What: _____ Where: _____

HOME
What: _____ Where: _____

WEAR
What: _____ Where: _____

ENERGY
What: _____ Where: _____

**Depenent de la quantitat d'articles, podeu ajustar el temps a cada categoria.*





QUÈ ÉS EL CONSUM CONSCIENT?

Una introducció

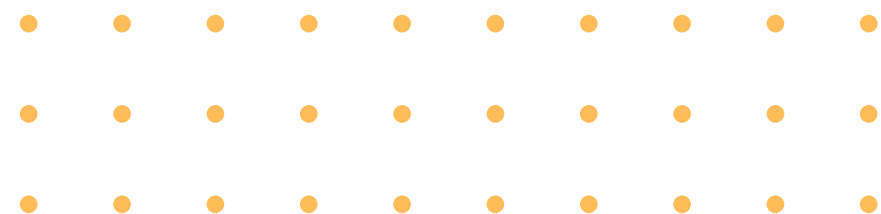


01. CONSUM

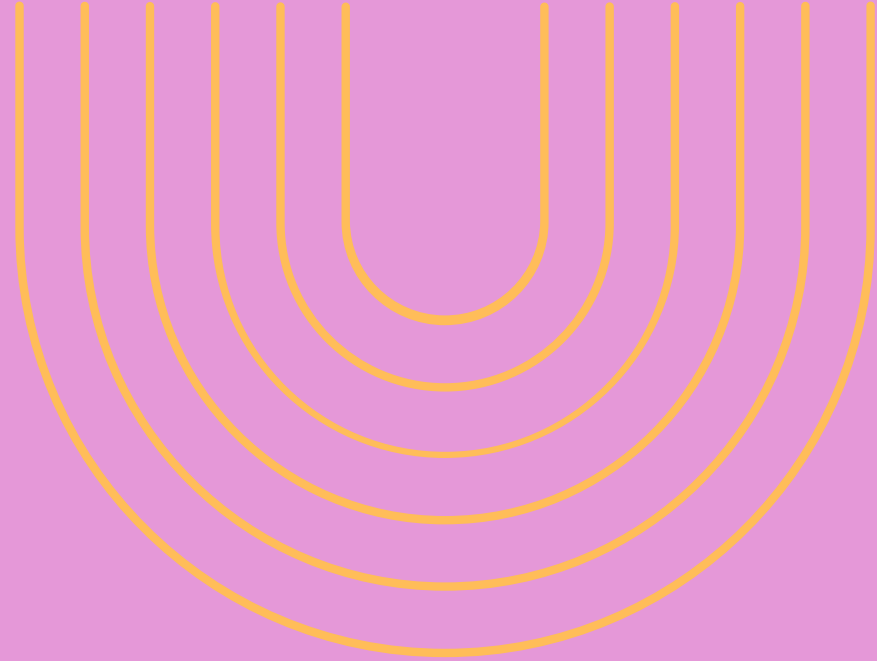
02. ESTIL DE VIDA DE 1,5 GRAUS

03. ESPAIS DE CONSUM JUST

04. ABORDEM EL PROBLEMA



**TAULA DE
CONTINGUTS**



CONSUM CONSCIENT

Definició



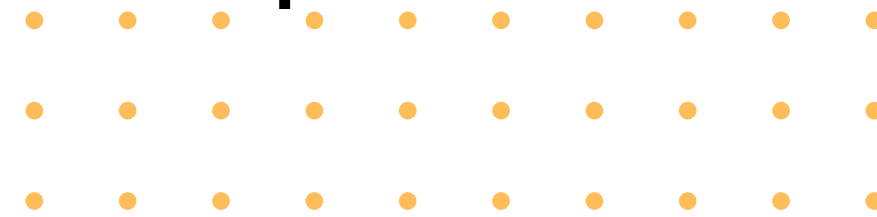
QUÈ ÉS EL CONSUM CONSCIENT?

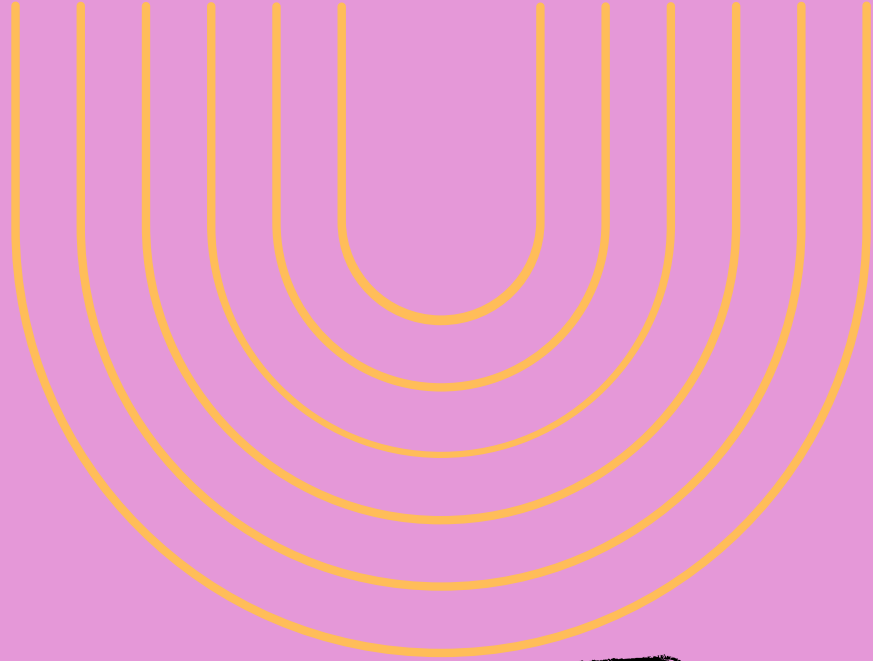
El projecte CoCo té com a objectiu educar-lo i apoderar-lo perquè prengui decisions més informades i sustentables en el consum diari. Volem canviar l'enfocament de les discussions teòriques o abstractes sobre qüestions ambientals a activitats pràctiques i atractives relacionades amb les pràctiques de consum quotidianes.

Volem brindar-te alternatives fàcils i convenientes que siguin fàcils d'implementar a la teva vida, ajudant-te no només a fer alguna cosa contra el canvi climàtic, sinó a estalviar diners i millorar la teva salut.

En un món on els hàbits de consum impacten significativament el nostre medi ambient i la nostra societat, la capacitat de prendre decisions conscients és crucial. En participar en aquesta lliçó sobre consum conscient, obtindreu informació sobre com les vostres decisions quotidianes poden contribuir a la sostenibilitat ambiental, la responsabilitat social i el benestar personal.

Comprendre els principis del consum conscient no només el beneficia com a individu, sinó que també hi juga un paper vital en la configuració d'un futur més sostenible per a les nostres comunitats i el planeta en conjunt.





ESTIL DE VIDA DE 1,5 GRAUS

Què és i què té a veure amb mi?



ESTIL DE VIDA DE 1,5 GRAUS

El concepte d'estils de vida de 1,5 graus consisteix a fer canvis als nostres hàbits i comportaments quotidians per reduir l'impacte sobre el canvi climàtic. Suggereix que canviant la manera com consumim coses com aliments, habitatge, transport, activitats de lleure i béns de consum, podem contribuir a mantenir l'augment de la temperatura global per sota d'1,5 graus Celsius.

Aquest enfocament emfatitza la importància de les pràctiques de vida sostenibles per abordar els desafiaments climàtics de manera efectiva en lloc de la petjada de carboni.



ESTIL DE VIDA DE 1,5 GRAUS VS. EMPREMTA DE CARBONI

En comparació amb centrar-se únicament en la petjada de carboni, l'enfocament de l'estil de vida de 1,5 graus ofereix diversos avantatges clau.

- L'estil de vida de 1,5 graus no se centra únicament a les emissions. Considera tot l'estil de vida, cosa que brinda una imatge més completa del que ha de canviar.
- En utilitzar el concepte de pressupost de carboni restant (la quantitat total que podem emetre per mantenir-nos dins dels 1,5°C d'escalfament), es comunica clarament la urgència de prendre mesures immediates. Això és més motivador i més fàcil d'entendre que les xifres abstractes de la petjada de carboni.
- Identifica "punts crítics", o les àrees del nostre estil de vida que tenen el major impacte climàtic. Això ajuda a prioritzar els canvis, fent que els esforços siguin més eficients.
- L'enfocament estableix objectius de reducció equitatius i distribueix equitativament el pressupost de carboni restant entre tota la població mundial. Això vol dir que tots reben una part justa del pressupost de carboni.
- Recolzeu l'adopció d'opcions d'estils de vida amb baixes emissions de carboni, inclosos els millors productes i els canvis en els hàbits de consum.



CAMINS CAP A ESTILS DE VIDA DE 1,5 GRAU PER 2030

Canviaries el teu cotxe per un híbrid?

S'importa carn per a peix nacional?

Què tal si ens mudem a un apartament més petit?

Hi ha molts camins cap a estils de vida de 1,5 graus.

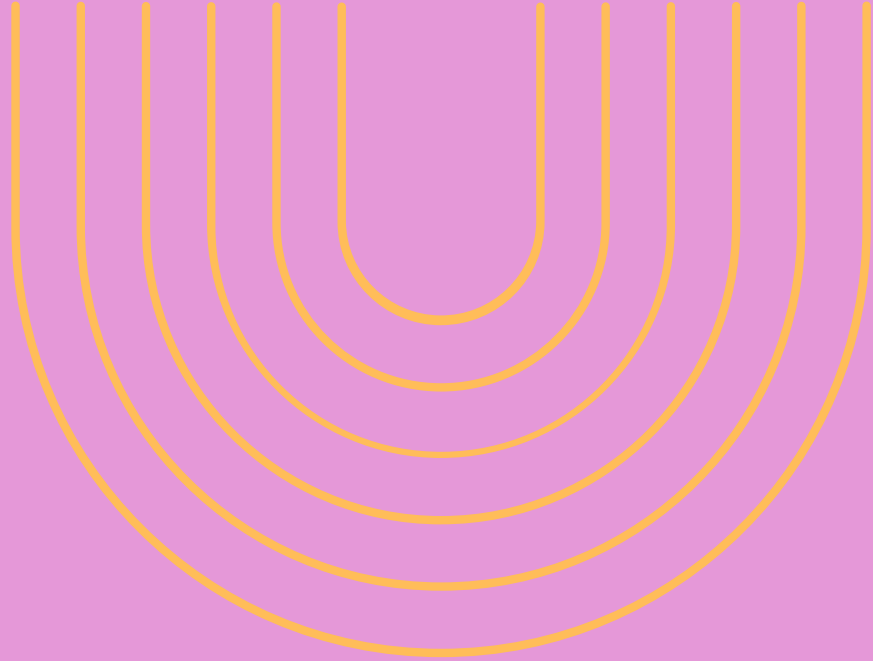
Pots seguir algunes persones aquí:

<https://www.sitra.fi/en/publications/pathways-to-1-5-Degree-lifestyles-by-2030/#hilmas-pathway-by-2030>

Fes la teva pròpia prova aquí: <https://www.lifestyletest.eu/>

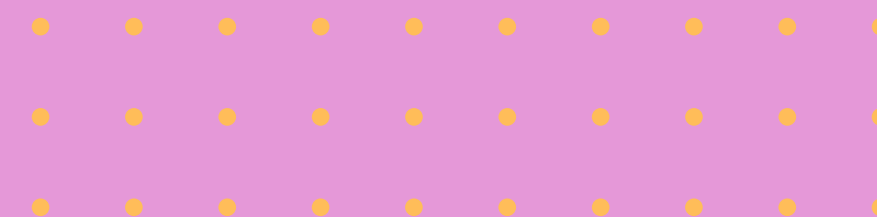
Pregunta: Quins són del teu propi consum t'imagines canviar?

Referències: https://hotorcool.org/wp-content/uploads/2021/10/Hot_or_Cool_1_5_lifestyles_FULL_REPORT_AND_ANNEX_B.pdf



ESPAIS DE CONSUM JUST

Què són i com hi podem arribar?



ESPAIS DE CONSUM JUST

Imagina una habitació amb sostre i terra. El sostre representa la quantitat màxima de recursos i d'impacte ambiental que ens podem permetre sense causar danys al planeta (com el consum excessiu de combustibles fòssils). El pis representa el nivell mínim de consum de recursos necessari per a una vida digna i decent (com les necessitats bàsiques de vivenda, alimentació i atenció mèdica).

Si algú consumeix massa, deixa menys per als altres i causa mal al medi ambient. D'altra banda, si algú consumeix molt poc, és possible que no en tingui prou per satisfer les necessitats bàsiques.

L'espai de consum just consisteix a garantir que tots tinguin allò que necessiten, sense prendre més del que el planeta pot suportar. Això implica reduir el consum als països que usen massa i permetre un consum més gran on la gent no en té prou. Es tracta d'un enfocament global, cosa que significa que els països rics necessiten reduir dràsticament el consum de recursos, mentre que els països més pobres podrien necessitar consumir més per millorar les condicions de vida.

Mantenint el consum dins aquest espai just, podem assolir una distribució equilibrada i justa dels recursos.

ESPAIS DE CONSUM JUST

El consum conscient pot ajudar a crear espais de consum just en utilitzar els recursos de manera ecològica i garantir que tots hi tinguin accés. A continuació es mostren algunes formes en què els consumidors europeus es poden adaptar a aquest concepte:

Un espai de consum just és una àrea ecològicament saludable que garanteix que tothom tingui accés a recursos per satisfer les seves necessitats bàsiques. Significa equilibrar el consum per evitar el consum excessiu, que causa danys ambientals i el consum insuficient, que causa problemes socials.

Els temes clau són:

Límits: Tots hem de romandre dins dels límits ecològics, ja que el nostre planeta només pot produir una certa quantitat de recursos.

Equitat: Garantir que els recursos siguin accessibles per a tothom. Els països que encara no estan desenvolupats tenen dret a consumir-ne més, mentre que el món desenvolupat n'ha de repensar el consum.

Benestar: Optimitzar l'ús de recursos per millorar el benestar de tots. Molts productes estan fets per durar poc o utilitzen ingredients que ens fan nocius per a la salut, hauríem de prioritzar alternatives més saludables o duradores.

COM AJUDA EL CONSUM CONSCIENT

Els consumidors poden participar en l'edició d'opcions eliminant productes no sostenibles de les vostres opcions:

- Pots triar productes elaborats amb materials sostenibles, com ara optar per roba feta de cotó orgànic o aliments orgànics i de producció local.
- Es pot instar els detallistes a eliminar productes amb un alt impacte ambiental, com ara els plàstics d'un sol ús o els productes que consumeixen molts combustibles fòssils. Per exemple, molts països europeus han implementat prohibicions o impostos a les bosses de plàstic, encoratjant els consumidors a utilitzar bosses reutilitzables en lloc de 110.

Reduir el consum excessiu

Pots adoptar hàbits que redueixin el consum excessiu.

- **Adaptar dietes basades en plantes o reduir el consum de carn pot reduir significativament la petjada de carboni. Els estudis han demostrat que les dietes sostenibles estan relacionades amb menors riscos de malalties cardíagues i diabetis.**
- **Reduir la dependència dels automòbils privats a favor del transport públic, anar amb bicicleta o caminar pot reduir les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle.**

COM AJUDA EL CONSUM CONSCIENT

Recolzant les innovacions socials Els consumidors poden participar en innovacions socials que promoguin la sostenibilitat:

- **Participar a l'agricultura recolzada per la comunitat: en subscriure's a granges locals per obtenir productes frescos, els consumidors donen suport a les economies locals i redueixen l'empremta de carboni associada amb el transport d'aliments a llarga distància. El mateix passa amb els horts urbans o amb el cultiu dels teus propis aliments als balcons.**
- **Participar en iniciatives d'economia compartida: la utilització de serveis compartits com l'ús compartit d'automòbils o les biblioteques d'eines redueix la necessitat de propietat individual i minimitza l'ús de recursos.**
- **Comparteix coneixements a la teva comunitat. Iniciatives com els cafès de reparació o els tutorials de bricolatge a youtube ajuden a reparar productes, en lloc de comprar nous. Els intercanvis de llibres o de teles, ja sigui entre amics, escoles o mercats ambulants, ajuden a ampliar encara més l'espai de consum just.**

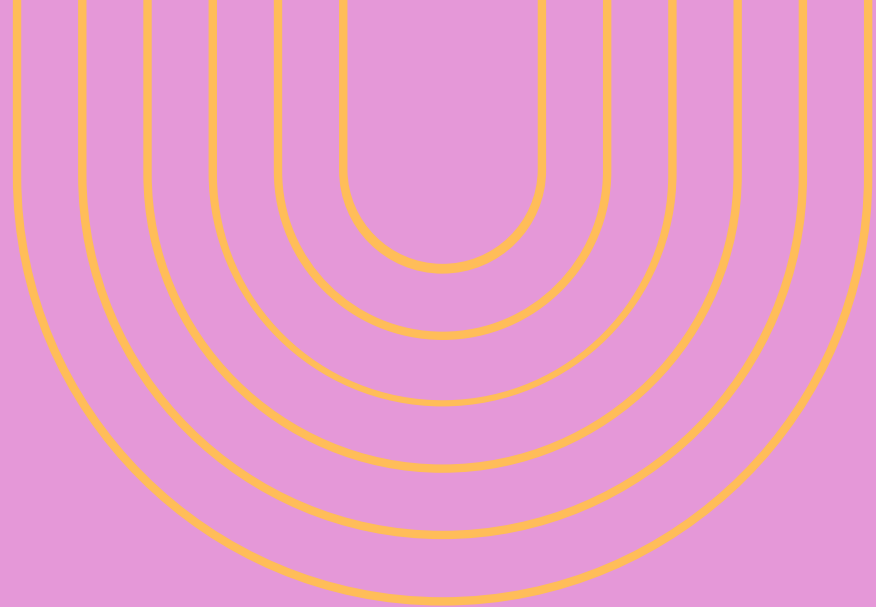
COM AJUDA EL CONSUM CONSCIENT

Reflexiona sobre el teu consum.

- **Feu ja coses que ajudin a crear un espai de consum just?**
- **Escrivans.**
- **Pensa a la teva llista de compres. Quins canvis podeu aplicar fàcilment per donar suport al camí cap a la creació d'un espai de consum just?**

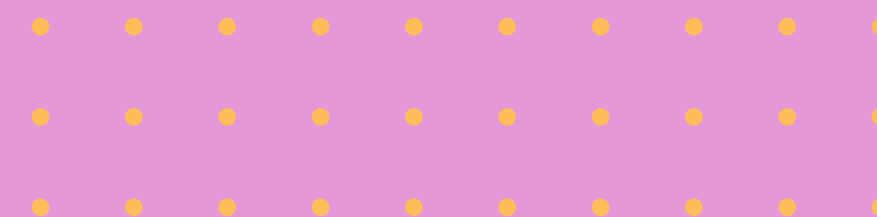
Fonts: https://hotorcool.org/wp-content/uploads/2021/10/Hot_or_Cool_1_5_lifestyles_FULL_REPORT_AND_ANNEX_B.pdf





ABORDEM EL PROBLEMA!

Jugar al joc Climate Fresk



ABORDEM EL PROBLEMA

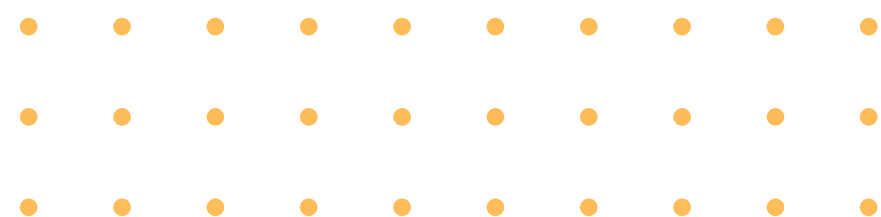
Vols fer canvis a la teva comunitat?


Us animem a utilitzar el joc Climate Fresk, que us ajudarà a comprendre la interconnexió de les seves accions i l'impacte ambiental més ampli. El joc us anima a reflexionar sobre els vostres patrons de consum. Pots descarregar-lo gratis aquí: https://climatefresk.org/wp-content/uploads/2020/01/Self-training_EN.pdf

En el joc col·labores per reconstruir les relacions de causa i efecte del canvi climàtic.

L'entorn grupal del joc Climate Fresk permet l'aprenentatge social i la discussió de solucions sostenibles.

Després del joc, els facilitadors poden guiar els participants perquè identifiquin canvis específics i viables que puguin realitzar a les seves vides. Això pot incloure reduir el consum de carn, minimitzar els viatges amb avió, optar pel transport públic i conservar energia a la llar.





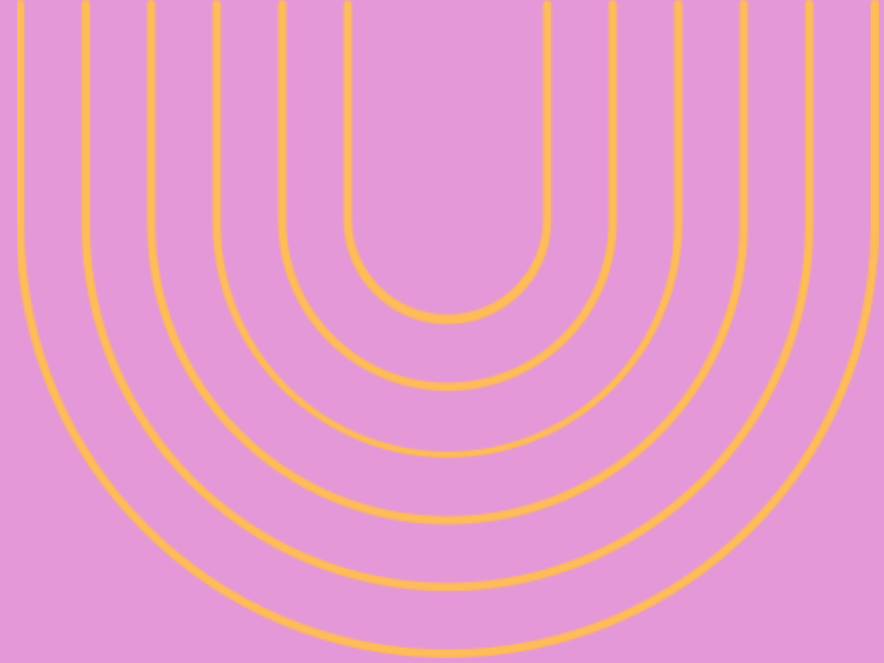
VERIFICACIÓ D'ETIQUETA: QUINES ETIQUETES TENEN LES SEVES COMPRES?



- 01.** ENTENENT LES ETIQUETES
- 02.** CERTIFICACIÓ D'ALIMENTS
- 03.** ETIQUETES DE ROBA
- 04.** PRODUCTES ESTRANGERS
- 05.** CONSUM D'ENERGIA DELS DISPOSITIUS



TAULA DE
CONTINGUTS



ENTENEMENT LES ETIQUETES



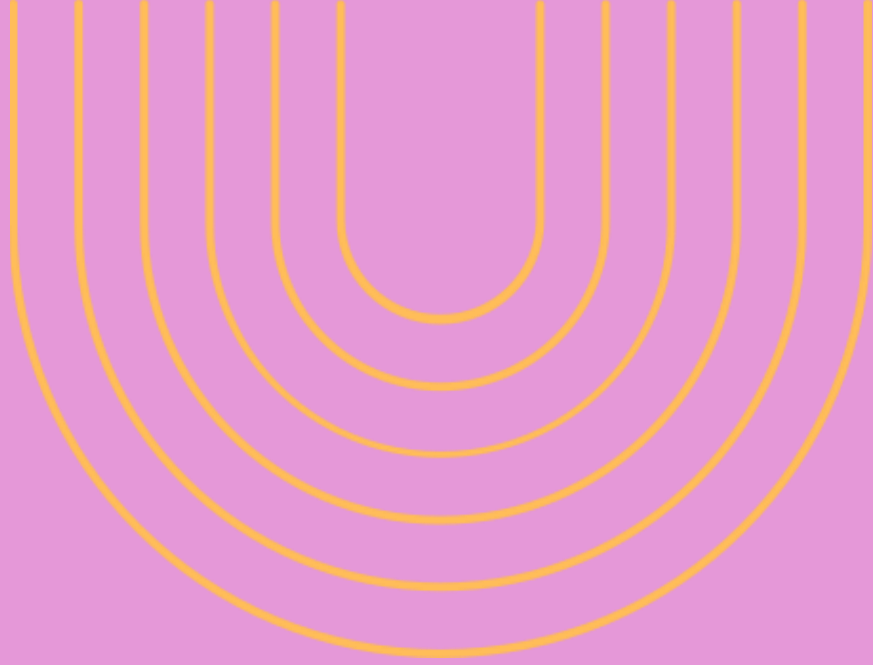
ENTENENT LES ETIQUETES

Els productes, especialment aquells en envasos que es troben als prestatges de les botigues, estan etiquetats. Més enllà del nom o els ingredients, hi sol haver una etiqueta o rètol addicional al paquet. Aquests poden cridar latenció. És comú veure etiquetes com “eco”, “natural”, “orgànic”, “conscient”, “bio”, “vegà”, “sostenible” o “no tòxic”.

Suposem que aquestes etiquetes proporcionen informació addicional per a compradors i consumidors. I ho fan. Però, malauradament, alguns productors, impulsats pel desig d'obtenir més beneficis, afegeixen etiquetes que poden induir a error.

Aquesta pràctica es coneix com a rentat verd. Implica enganyar els consumidors per part d'empreses que construeixen la seva imatge basant-se en afirmacions falses. L'objectiu del greenwashing és sovint desviar latenció dels consumidors daltres àrees de les operacions de l'empresa que són perjudicials per al medi ambient.





HI HA

CERTIFICACIONES?



HI HA CERTIFICACIONES?

Les certificacions, també conegudes com a etiquetes o marques, són atorgades per organitzacions certificadores rellevants que confirmen que un producte compleix certs criteris socials i ecològics, o almenys un. És fonamental que aquestes organitzacions siguin independents de les empreses per garantir la credibilitat i imparcialitat de les certificacions.

HI HA CERTIFICACIONS?

Es coneixen diversos enfocaments diferents de certificació:

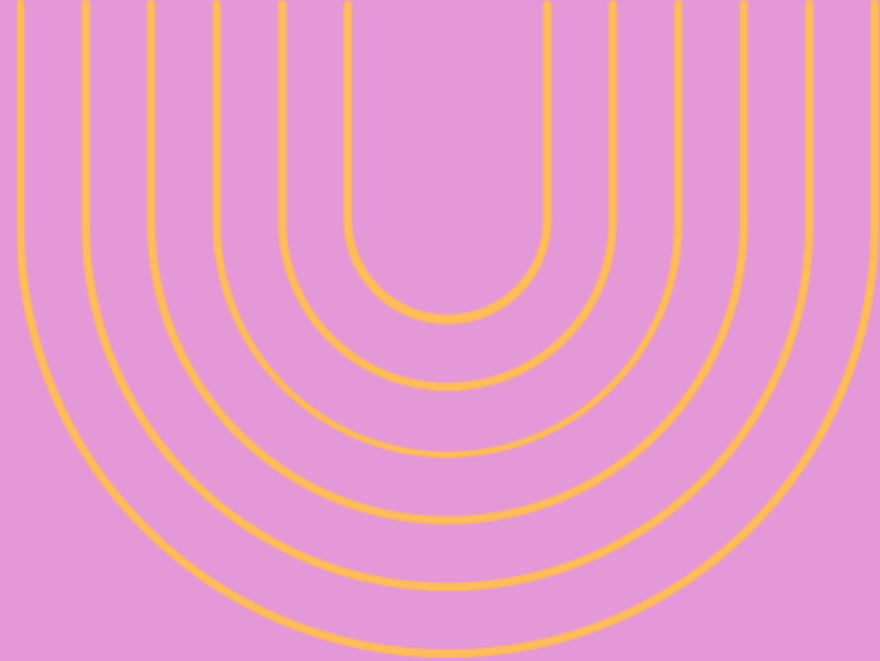
La més estesa és la certificació de productes. Després de complir els criteris necessaris, l'empresa obté el dret d'utilitzar una marca al producte final que sigui visible per als consumidors.

Un altre enfocament és la certificació de fàbrica; en aquest cas, els criteris han de ser complerts per instal·lacions de producció individuals, que són auditades i certificades per complir estàndards determinats. La certificació no és visible al producte final.

Un enfocament completament diferent caracteritza les iniciatives multilaterals que reuneixen organitzacions socials, sindicats i empreses independents. Les empreses que es vulguin convertir en membres d'una iniciativa d'aquesta mena s'han d'adherir a un codi de conducta comú. Sovint, les empreses informen sobre la seva participació en aquest tipus d'iniciatives en els materials informatius i, de vegades, fins i tot en els seus productes.

Un altre concepte completament diferent són les iniciatives que atorguen l'anomenat codi de producte. Cada producte d'aquest sistema rep el codi, cosa que permet als consumidors rastrejar totes les etapes de producció. Aquest etiquetatge promou una transparència més gran a la cadena de subministrament, brindant als consumidors una imatge completa de l'origen del producte.

Diferents grups de productes reben diferents certificacions.



CERTIFICACIÓ D'ALIMENTS



CERTIFICACIÓ D'ALIMENTS



Comerç just:

és un moviment creat per organitzacions no governamentals, activistes i voluntaris, consumidors i empreses per donar suport al desenvolupament de comunitats de petits productors, especialment del Sud Global (Àfrica, Amèrica Llatina, Carib, Àsia i Oceania).

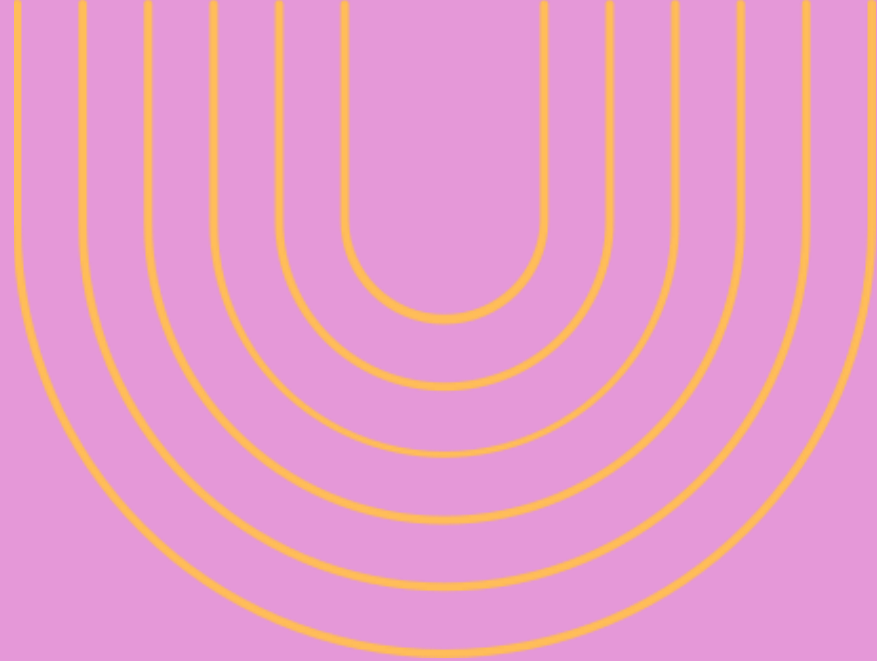
El principi fonamental de Fairtrade són els preus justos que els productors reben pels seus productes. Els preus sempre s'han de fixar considerant les condicions locals i involucrar els productors i altres parts interessades. La compensació als productors hauria de cobrir els costos de producció ecològica i social sostenible. L'etiqueta es troba sovint en productes com ara fruites, verdures, cafè, xocolata, cacau, sucre, però també en galetes o oli d'oliva. El certificat Fairtrade es fa servir per a diversos grups de productes, inclosos el cotó i l'equipament esportiu.

CERTIFICACIÓ D'ALIMENTS



Agricultura Ecològica de la Unió Europea:
Aquesta certificació combina dos símbols:
la bandera europea i un full que simbolitza la naturalesa i el desenvolupament sostenible.

El logotip de producció ecològica de la UE ajuda els consumidors a reconèixer els productes ecològics i ajuda els agricultors a comercialitzar-los a tota la UE. Aquest certificat dóna confiança als consumidors a l'origen i la qualitat orgànica dels aliments i begudes que compren, i la seva presència en un producte significa que compleix les normes de producció orgànica, és a dir, és un producte orgànic. Només es pot utilitzar per a productes que hagin obtingut un certificat emès per un organisme certificador autoritzat, i aquests productes han de complir condicions estrictes quant a mètodes de producció, processament, transport i emmagatzematge.



ETIQUETES DE ROBA



ETIQUETES DE ROBA



GOTS (Estàndard Mundial de Tèxtils Orgànics):

Aquest certificat es pot trobar en productes tèxtils elaborats a partir de fibres naturals com el cotó, la seda, el lli o el cànem.

Els materials amb aquest certificat contenen majoritàriament primeres matèries procedents d'agricultura ecològica (sense l'ús de fertilitzants artificials, pesticides ni llavors modificades genèticament).

ETIQUETES DE ROBA

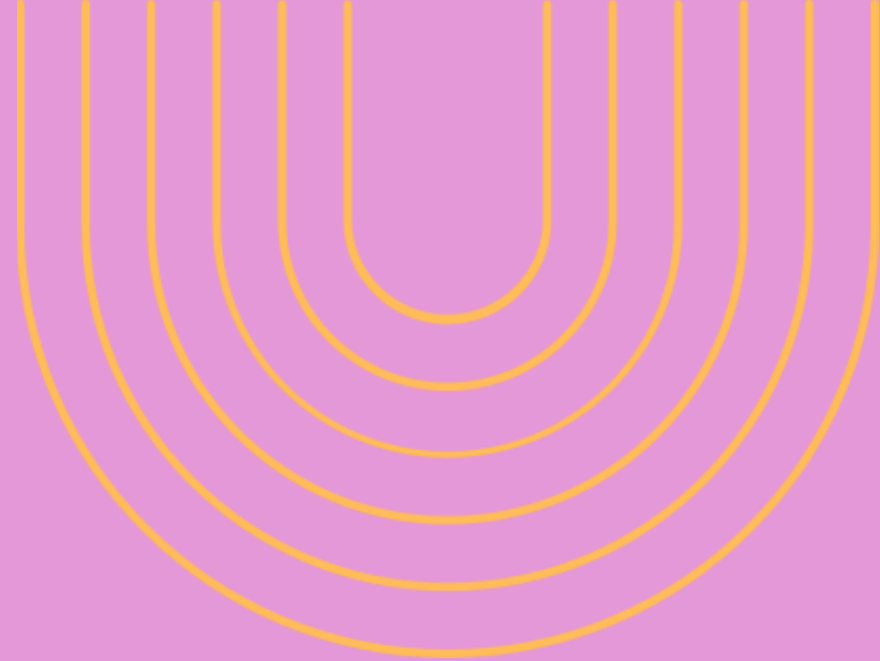
OEKO-TEX:

"Textils dignes de confiança."



Aquests productes no poden contenir (o només en quantitats molt petites) moltes substàncies nocives per a la salut, com ara colorants cancerígens o al·lèrgens.

El certificat s'aplica a productes acabats, cosa que significa que durant la producció es poden haver utilitzat substàncies perilloses. Els teixits es proven per detectar la presència de substàncies nocives.



PRODUCTES ESTRANGERS



PRODUCTES ESTRANGERS



FSC – Consell de Maneig Forestal:

Un consell internacional que opera a 89 països i reconegut mundialment, és una organització sense ànim de lucre que dóna suport a la gestió forestal sostenible.

Emet certificats que confirmen que la fusta s'ha obtingut de manera responsable. Atès que aproximadament la meitat de la fusta utilitzada al comerç mundial s'utilitza per a la producció de paper, la certificació és molt important per al benestar de les persones i la natura. FSC garanteix la verificació de l'origen del producte de fusta mitjançant l'emissió d'un certificat CoC (Cadena de Custòdia), que cobreix tota la cadena de subministrament des de la producció fins al consumidor final.

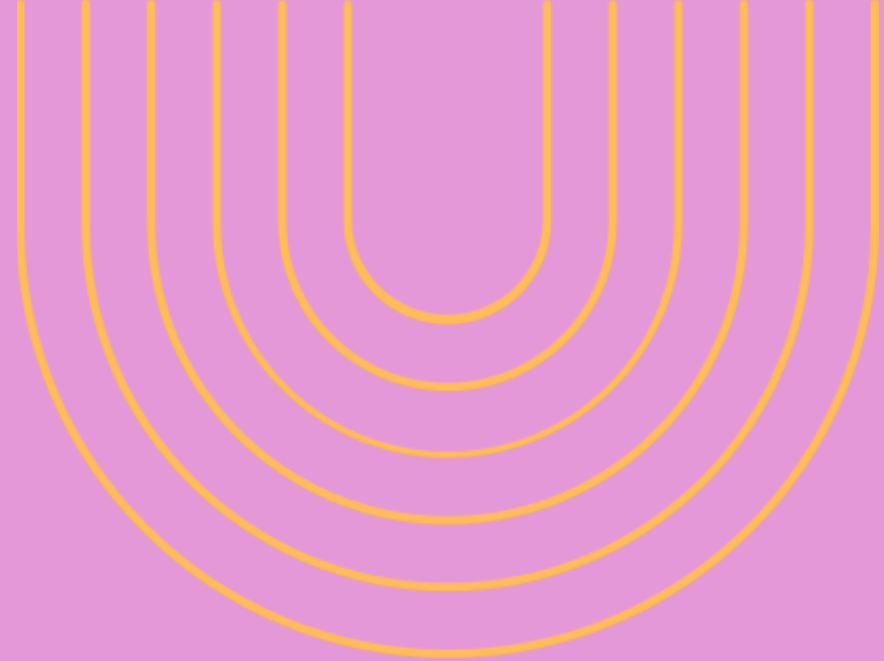
PRODUCTES ESTRANGERS



Aliança per la Selva Tropical:

Aquesta certificació es concedeix a diversos grups de productes, com la fusta, el paper, els plàtans, el te, el cafè, el cacau, l'oli de palma, les flors tallades i les falgueres, així com als productes amb múltiples ingredients (per exemple, la xocolata), i fins i tot a la ramaderia, al clima –granges amigables i turisme sustentable.

Per als productes de fusta i paper, l'abast del certificat només cobreix la primera etapa de la cadena de producció: l'abastament de matèria primera. El procés de certificació Rainforest Alliance Certified per a productes forestals és similar al FSC: les auditories, incloses les de camp, es fan anualment. Els auditors de SmartWood busquen opinions socials sobre les activitats del candidat a través de comentaris públics, enquestes, entrevistes individuals i reunions públiques. Les parts interessades poden presentar apel·lacions o queixes sobre accions que considerin que no compleixen els estàndards de certificació FSC/Rainforest Alliance.



CONSUM D'ENERGIA DELS DISPOSITIUS



CONSUM D'ENERGIA DELS DISPOSITIUS

Etiqueta energètica:

Aquesta etiqueta proporciona informació sobre la classe energètica i els paràmetres bàsics d'un dispositiu, com el consum d'energia i el nivell de soroll.

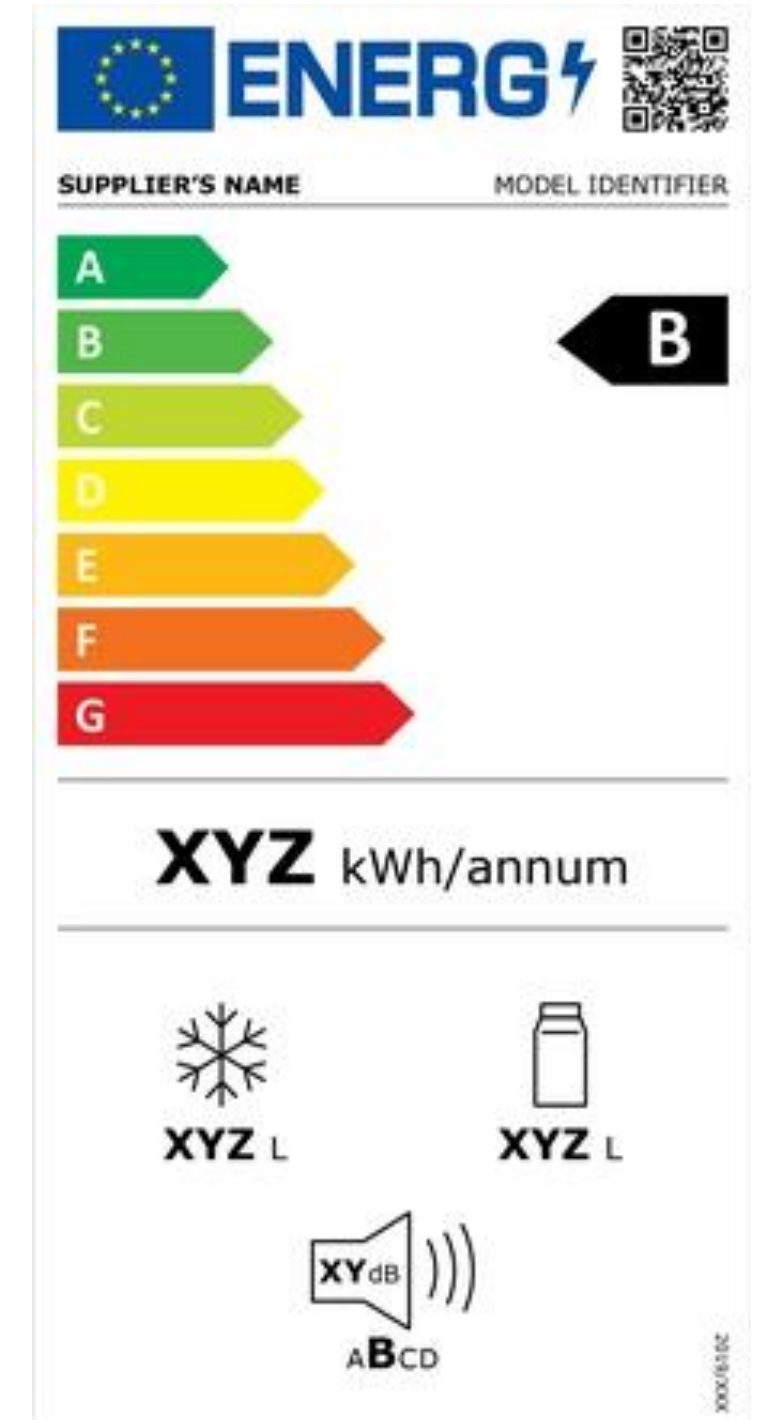
A la Unió Europea, els electrodomèstics i les fonts de llum han de portar aquesta etiqueta. Permet als consumidors comparar diferents dispositius.

Aquesta informació també és una valuosa font de coneixement per als consumidors, en particular perquè la presentació gràfica informa de manera accessible els consumidors sobre els possibles costos operatius del dispositiu.

Les classes d'eficiència energètica s'assignen en una escala d'A a G, on la classe A marcada amb una barra verda indica el dispositiu més eficient i la classe G marcada amb una barra vermella és el menys eficient. Aquestes classes són determinades per la relació entre el consum d'energia anual del dispositiu i el consum d'energia estàndard per als dispositius definit per les regulacions pertinents.

Índex d'etiquetes:

<https://www.ecolabelindex.com/ecolabels/>



ANUNCIS I JO



COCO
CONSCIOUS
CONSUMPTION



Co-funded by
the European Union

01. INTRODUCCIÓ

02. COM ENS MOTIVEM A COMPRAR?

03. QUÈ ÉS EL RENTAT VERD?

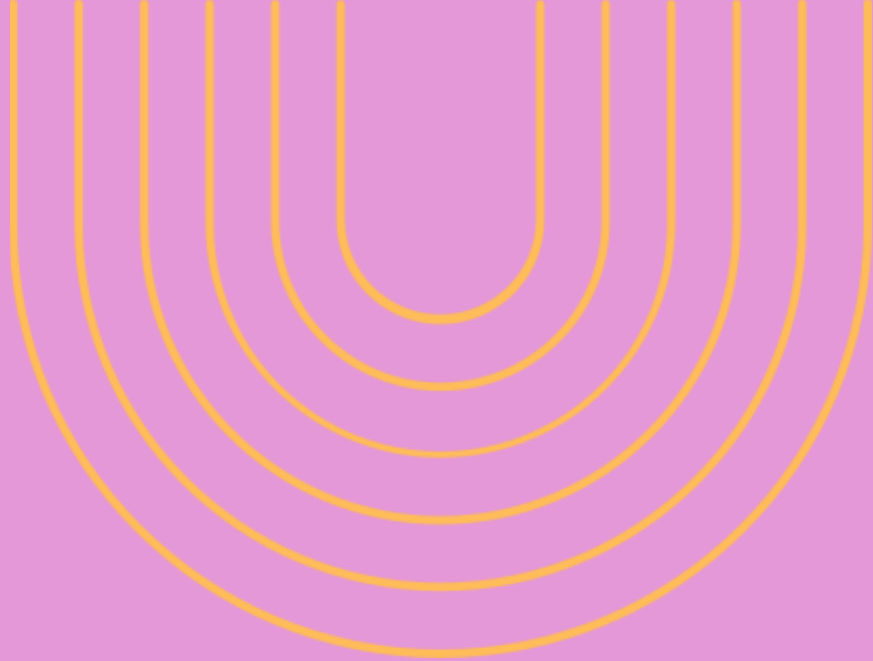
04. CERTIFICATS



TAULA DE
CONTINGUT

S





INTRODUCCIÓ



INTRODUCCIÓ

Les empreses sovint presenten els seus productes com a respectuosos amb el medi ambient, però aquestes afirmacions poden ser enganyoses. En aquest mòdul, analitza tàctiques de rentat verd, examina exemples de la vida real i aprèn a avaluar críticament les afirmacions ambientals en la publicitat i els mitjans.

https://environment.ec.europa.eu/topics/circular-economy/eu-ecolabel-home/consumers_es



INTRODUCCIÓ

Rentat verd i el seu impacte en la presa de decisions del consumidor: és crucial cobrir una varietat de perspectives que impulsin el pensament crític i apoderin a les persones a prendre decisions informades. Aquí hi ha algunes perspectives clau per pensar:

- **Comprendre les tàctiques de rentat verd:** explorar les diverses tàctiques i estratègies utilitzades en el rentat verd, com a llenguatge vago, imatges enganyoses i falses afirmacions de sostenibilitat. Analitzar exemples de la vida real per demostrar com les empreses manipulen les percepcions per semblar ambientalment responsables.
- **Psicologia del consumidor:** aprofundiix en la psicologia darrere de la presa de decisions del consumidor i com el màrqueting influeix en les percepcions i comportaments. Discuteix conceptes com el consumerisme verd, on els individus busquen productes ambientalment amigables però poden ser subsceptibles a tàctiques de rentat verd a causa de segus cognitius o atraccions emocionals.



INTRODUCCIÓ

- **Responsabilitat corporativa:** examinar el paper de les corporacions en la promoció de la sostenibilitat i les pràctiques ètiques. Discutar les implicacions ètiques del rentat verd, inclouent el dany potencial als consumidors, el medi ambient i la confiança en la responsabilitat corporativa.
- **Marc regulatori:** investigar el panorama regulatori entorn al màrqueting i la publicitat verdes. Discutar el paper de les agències governamentals i els estàndards de la indústria al monitoreu i l'aplicació de la veritat a les lleis de publicitat, així com els desafiaments de regular les pràctiques enganyoses en un mercat.



INTRODUCCIÓ

- **Alfabetització mediàtica:** fomentar les habilitats d'alfabetització mediàtica per ajudar les persones a avaluar críticament les afirmacions ambientals als anuncis i als mitjans de comunicació. Ensenyar tècniques per detectar el rentat verd, com cercar certificacions de tercers, verificar reclamacions amb fonts creïbles i considerar els impactes del cicle de vida complet dels productes.
- **Consum sostenible:** fomentar les discussions sobre el concepte de consum sostenible i consumerisme responsable. Explorar enfocaments alternatius per a les decisions de compra, com reduir el consum, optar per productes de segona mà o ecològics i suport a empreses transparents i ètiques.

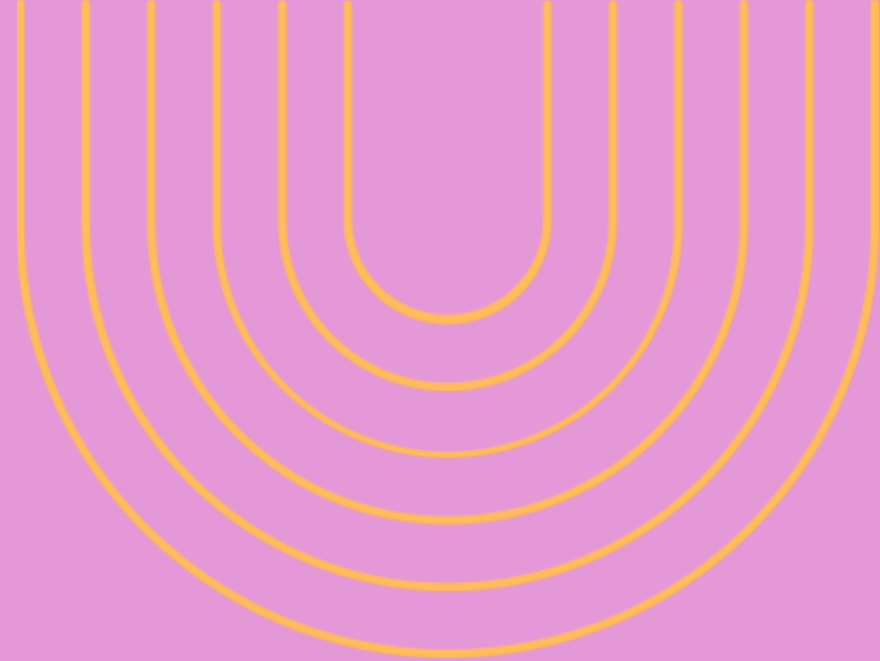


INTRODUCCIÓ



- **Empoderament ciutadà:** empoderar les persones perquè actuïn com a ciutadans i consumidors informats. Discutir formes d'advocar per la transparència i la rendició de comptes a les pràctiques corporatives, donar suport a polítiques que regulin el rentat verd i participar en iniciatives que promoguin la sostenibilitat i la gestió ambiental.

En cobrir aquestes perspectives en el material del curs, els estudiants poden desenvolupar una comprensió holística de la rentada verda, les seves implicacions per a la presa de decisions dels consumidors i com navegar les complexitats del mercat com a ciutadans responsables.



COM ENNS MOTIVEM A COMPRAR?



COM ENS MOTIVEM A COMPRAR?

Cada dia, una persona mitjana està exposada **entre 300 i 350 anuncis**. Els anuncis són un mètode excel·lent per cridar l'atenció sobre productes, causes i altres temes.

[Com influeixen els anuncis a la nostra vida quotidiana | L'estàndard empresarial \(tbsnews.net\)](#)

Una llista d'ètica per als especialistes en màrqueting digital:

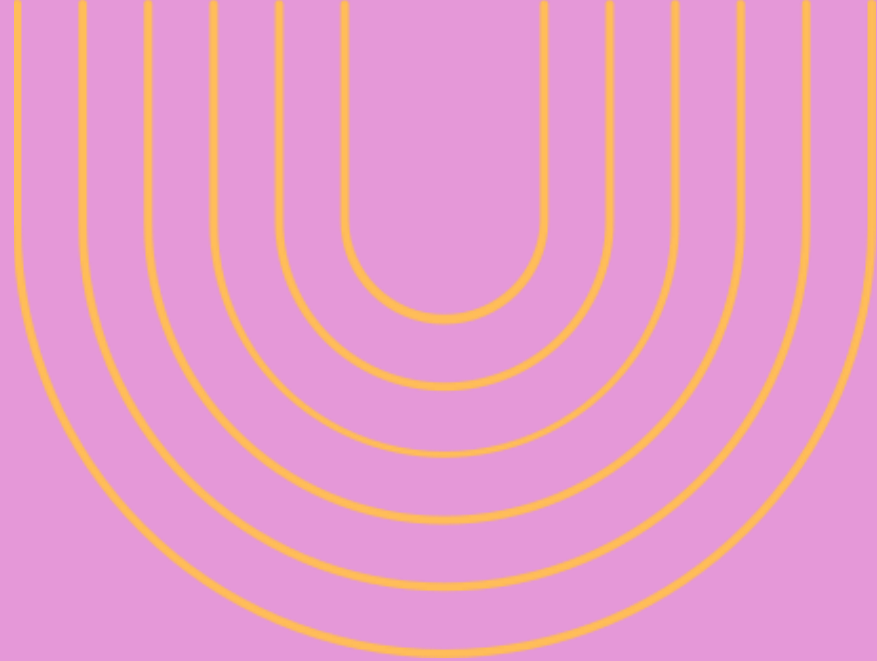
<https://blogs.oregonstate.edu/digitalmarketing/2019/11/08/how-advertising-affects-society-and-our-life/>

PUBLICITAT Efectes positius i negatius de la publicitat en els joves:

<https://studymass.com/advertising/efecto-positivos-y-negativos-de-la-publicidad-en-la-juventud/>

Pensament versus sentiment: la psicologia de la publicitat:

[Pensament vs Sentiment: Psicologia de la Publicitat | USC MAPP en línia](#)



QUÈ ÉS EL RENTAT VERD?



QUÈ ÉS EL RENTAT VERD?

"El rentat verd és quan les empreses presenten falsament els seus productes o pràctiques com a amigables amb el medi ambient. Això pot implicar l'ús d'imatges verdes o fer afirmacions vagues sobre la sostenibilitat sense evidència. Confon els consumidors i soscava els esforços ambientals genuïns" .

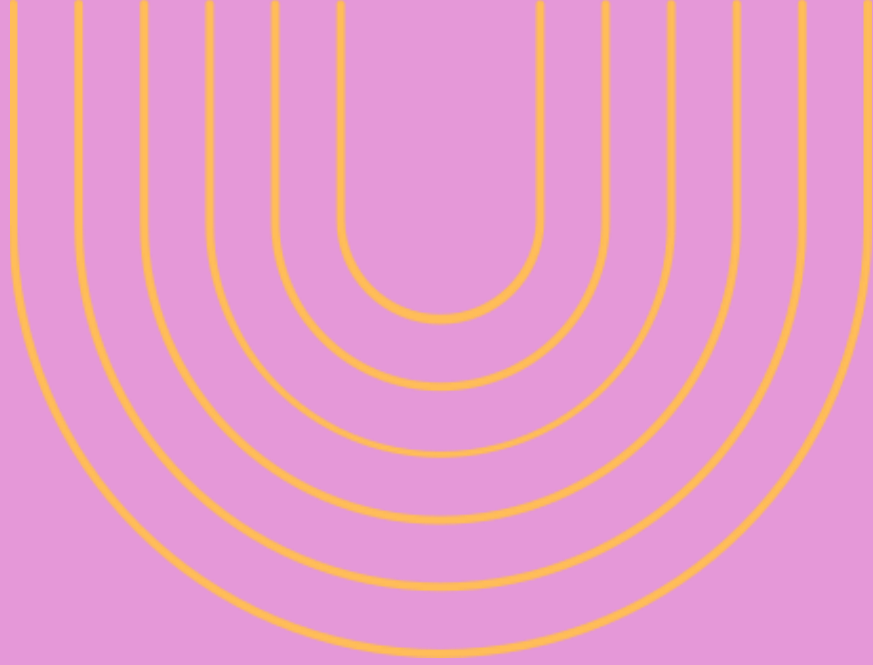
[La UE adopta una nova llei que prohibeix el rentat ecològic i la informació enganyosa sobre els productes | Euronotícies](#)

COM PUC RECONEIXER EL RENTAT VERD?

- Aneu amb compte amb el llenguatge vague o amb termes sense significat específic, com ara ecològic, sostenible o no tòxic. No ofereixen cap prova real.
- No us deixeu enganyar per imatges amb temes de naturalesa. Com a éssers humans reaccionem emocionalment a les imatges. També busqueu logotips verds.
- Considereu si les afirmacions són rellevants i pregunteu si les afirmacions estan recolzades per proves.
- Pareu atenció a les certificacions. Les certificacions independents de tercers poden ser marcadors útils de sostenibilitat.
- Considereu el que no us diuen. Comunicar selectivament sobre iniciatives verdes pot distreure l'atenció de tota la veritat.
- Utilitzeu recursos per investigar empreses, per exemple:
 - [Inici – Rentat verd](#)
 - parlant-basura.com

COM PUC RESPONDRE?

- Aprendre a detectar el rentat verd.
- Llegiu més sobre les empreses a les quals els compra.
- Parla quan detectis un rentat verd, qüestiona i busca evidència.
- Busqueu envasos mínims o reciclables.
- Suport a la legislació i creació de guies verdes. Considereu els temes quan, p. votar a les eleccions.
- Les investigacions ens diuen que fins i tot ser conscient del rentat verd lajudarà a prendre decisions més conscients.



CERTIFICATS



CERTIFICATS A TENIR EN COMPTE

Com s'ha indicat anteriorment, els certificats són importants a l'hora d'investigar si l'empresa és tan sostenible com afirma. Amb aquests recursos podràs investigar les empreses, marques i productes en què gastes els teus diners.

LEED (Lideratge en Disseny Energètic i Ambiental) És el sistema de qualificació d'edificis sustentables més utilitzat al món. Disponible per a pràcticament tot tipus d'edificis, LEED proporciona un marc per a edificis ecològics saludables, eficients i que estalvien costos. La certificació LEED és un símbol mundialment reconegut d'èxit i lideratge en matèria de sostenibilitat.



<https://support.usgbc.org/hc/en-us/articles/4404406912403-What-is-LEED-certification>

CERTIFICATS A TENIR EN COMPTE

B Corporation, també coneguda com a B Corp, és un moviment global que té com a objectiu redefinir l'èxit en els negocis exigint legalment a les empreses que compleixin estrictes estàndards socials i ambientals. La certificació B Corp està disponible tant per a empreses com per a particulars.

<https://global-standard.org/>

La moda sostenible, la roba ètica i la producció justa tenen molts significats. L'estàndard global de tèxtils orgànics (GOTS) té un conjunt de criteris clarament definit i transparent. GOTS és l'estàndard de processament tèxtil líder a nivell mundial per a fibres orgàniques, inclosos els criteris ecològics i socials, recolzat per una certificació independent de tota la cadena de subministrament tèxtil. Els productes finals certificats GOTS poden incloure productes de fibra, fils, teles, roba, tèxtils per a la llar, matalassos, productes d'higiene personal, així com tèxtils en contacte amb aliments i més.



CERTIFICATS A TENIR EN COMPTE

<https://www.oeko-tex.com/es/>

certifica tèxtils (llar, confecció, calçat) i marroquineria. Ofereix diverses certificacions, inclosa STANDARD 100, que garanteix que tots els components siguin provats per detectar substàncies nocives. La norma del cuir s'aplica als productes de cuir.

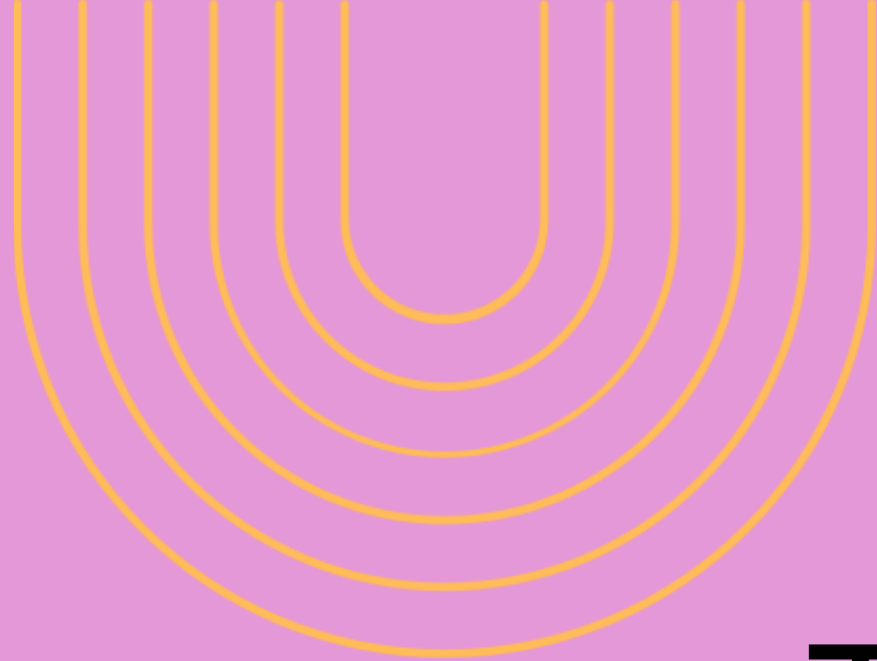


**LEATHER
STANDARD**

https://environment.ec.europa.eu/topics/circular-economy/eu-ecolabel-home_en

L'etiqueta ecològica de la UE ajuda els consumidors, els detallistes i les empreses a prendre decisions veritablement sostenibles.





TASCA: VERIFICACIÓ D'ETIQUETES

Inspecciona les etiquetes d'algunes de les roba que tens.
Quina informació pots conèixer sobre ells?

<https://www.oeko-tex.com/es/label-check>





QUÈ PODEM FER NOSALTRES?



01. INTRODUCCIÓ

02. REUTILITZAR

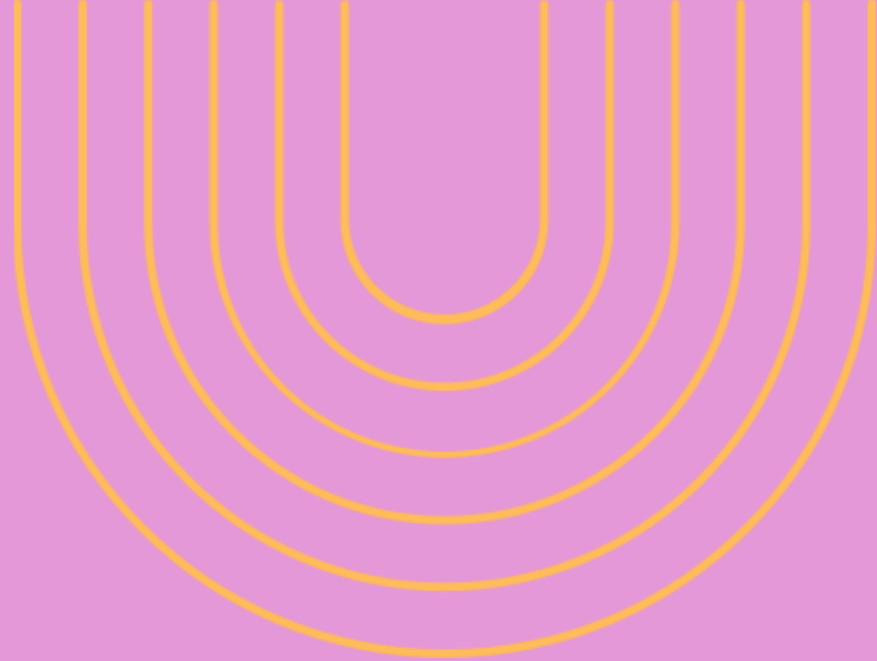
03. REDUIR

04. RECICLAR

05. COMPARTIR



TABLA DE
CONTENID
OS



INTRODUCCIÓ



INTRODUCCIÓ





REUTILITZAR



REUTILITZAR

- La reutilització fa referència a la pràctica de prolongar la vida útil dels productes en utilitzar-los diverses vegades en lloc de rebutjar-los després d'un sol ús. Això pot implicar reparar, reutilitzar o donar articles per reduir les deixalles i conservar els recursos.
- La reutilització fomenta un estil de vida més sostenible en minimitzar la necessitat de nous productes i disminuir-ne l'impacte ambiental.



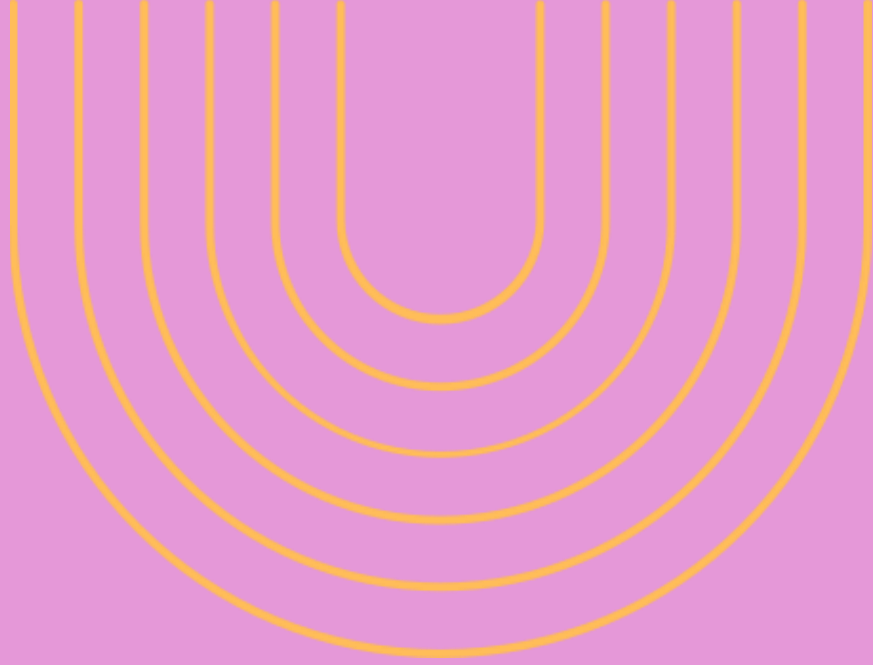
REUTILITZAR

Exemple de reutilització: **reutilització d'objectes quotidians.**

Pensa en els teus objectes quotidians: com els pots reutilitzar? Quin tipus de formes creatives es pot imaginar per reutilitzar coses velles? Alguns exemples podrien ser llaunes de metall, bosses de plàstic, botes de goma, llibres, joguines, roba, rotllos de paper higiènic...

- [60+ Examples of Things You Can Reuse – Soapboxie](#)
- [Reuse – Knowledge Bank – Solar Schools](#)





REDUIR





REDUIR

- Reduir significa minimitzar la quantitat de residus i recursos utilitzats escollint consumir menys i optant per productes amb un embalatge mínim o amb una vida útil més llarga.
- Implica prendre decisions de compra intencionals per disminuir el consum general i la petjada ambiental.
- En reduir, podem disminuir significativament el nostre impacte al planeta i promoure la sostenibilitat.

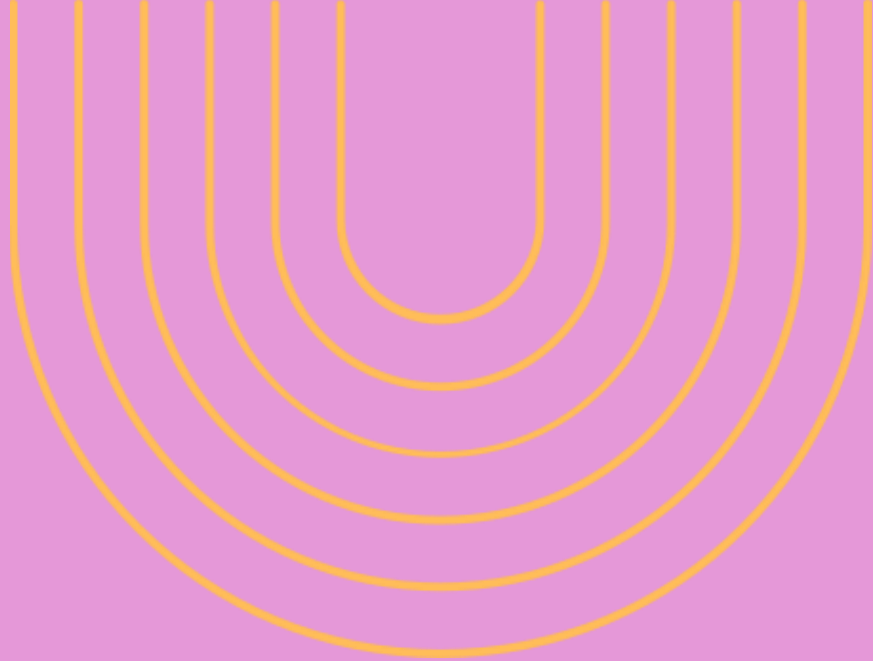
REDUIR



Exemple de reducció: **Regla del 5**

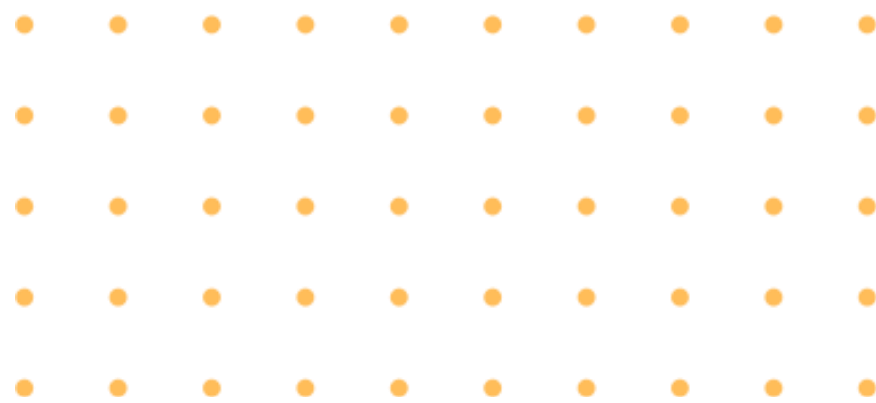
Un exemple de reducció és el desafiament de la Regla del 5. En aquest desafiament, només podeu comprar 5 articles de moda nous a l'any. Quants n'has comprat aquest any? ¿Acceptar aquest desafiament reduiria el teu consum?

[Rule of 5: How It Works – by Tiffanie Darke – Rule of Five \(substack.com\)](#)



RECICLAR





RECICLAR

- El reciclatge fa referència al procés de convertir materials de rebuig en productes nous i reutilitzables per evitar que acabin en abocadors.
- Això implica classificar i processar materials reciclables com ara paper, plàstic, vidre i metall per crear nous articles.
- El reciclatge ajuda a conservar els recursos naturals, reduir la contaminació i donar suport a una economia circular en donar una nova vida als productes vells.

RECICLAR

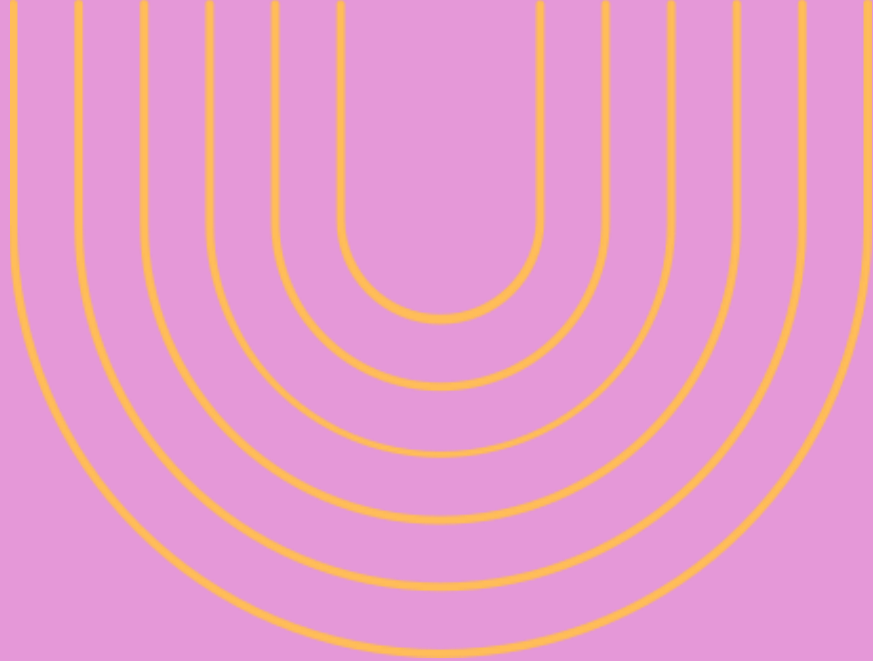
Exemple de reciclatge: **Què es pot reciclar?**

Els materials que es poden reciclar poden variar a diferents països o regions d'Europa. Què es pot reciclar a la teva regió o barri?

Els articles reciclats més comuns són:

- Cartró
- Metall
- Paper
- Ampolles de vidre
- Plàstic
- Residus biològics
- Bateries





COMPARTIR



COMPARTIR



- Compartir fa referència a la pràctica d'utilitzar recursos de manera col·laborativa per maximitzar-ne l'ús i reduir el consum individual.
- Això pot implicar compartir articles com ara eines, roba o vehicles dins d'una comunitat o a través de plataformes que faciliten el préstec i el préstec de béns.
- Compartir promou la sostenibilitat en disminuir la necessitat que tots tinguin els mateixos articles, cosa que redueix l'ús i el malbaratament de recursos en general.

COMPARTIR



Exemple de compartir: **Economia col·laborativa**

L'economia col·laborativa ha estat un tema en auge els darrers anys. Tenim diferents plataformes i serveis, i alguns s'utilitzen a tot el món. Quin tipus d'articles heu compartit o quins serveis compartits heu utilitzat? Heu utilitzat Airbnb, llogat una bicicleta, un patinet o algun altre vehicle? Has compartit roba amb els teus amics? Què més podries compartir per consumir menys?

[Sharing economy – Wikipedia](#)

Sitra: A fair share e-book: [A fair share \(eBook\) – Sitra](#)



COM REFORMAR LA NOSTRA LLISTA DE COMPRES



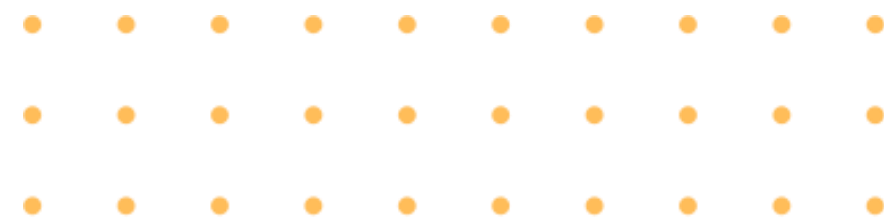
1.PLANIFICAR AMB ANTICIPACIÓ:

- Abans d'anar al supermercat, feu un inventari del vostre rebost, refrigerador i congelador per avaluar quins articles ja té a mà.
- Creeu un pla d'alimentació per a la setmana que ve segons les vostres preferències dietètiques, receptes planificades i necessitats de la llar.



2. COMPRE MENYS, COMPRE MILLOR:

- Prioritzeu la qualitat sobre la quantitat en seleccionar els aliments, optant per ingredients frescos i integrals sempre que sigui possible.
- Considereu el valor nutricional i la sostenibilitat dels productes abans de prendre decisions de compra, escollint opcions d'origen local, orgàniques o produïdes èticament quan estiguin disponibles.



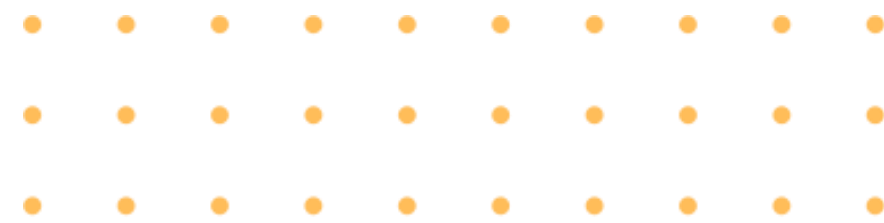
3. MINIMITZAR LA MALALTIA D'ALIMENTS:

- Tingueu en compte la mida de les porcions i eviteu comprar en excés productes peribles que es puguin fer malbé abans de poder consumir-los.
- Opteu per articles amb una vida útil més llarga o usos versàtils per minimitzar el risc de malbaratament d'aliments.
- Utilitzeu les sobres de forma creativa incorporant-les a menjars futurs o congelant-les per al seu ús posterior.



4. ADOPTE OPCIONS BASADES EN PLANTES:

- Incorpora més aliments d'origen vegetal a la llista de compres, com ara fruites, verdures, llegums i cereals integrals, per diversificar la dieta i reduir la petjada ambiental.
- Experimenti amb alternatives vegetals als productes animals, com ara carns vegetals, llet sense lactis i substituïts de l'ou, per descobrir nous sabors i textures.



5. REDUIR ELS RESIDUS D'ENVASOS:

Trieu productes amb un embalatge mínim o opteu per articles a granel per reduir el malbaratament de plàstic i paper.

Considereu alternatives reutilitzables, com bosses de tela per a productes agrícoles i recipients de vidre, per empaquetar i emmagatzemar els seus aliments de manera sostenible.



6. MANTINGUI'S ORGANITZAT:

Mantingueu la llista de compres organitzada categoritzant els articles segons la seva ubicació a la botiga o per categoria de menjar per optimitzar la seva experiència de compra.

Utilitzeu aplicacions digitals o plantilles de llistes de compres per fer un seguiment de les vostres necessitats de compres i evitar compres impulsives.



7. REVISAR REGULARMENT:

Reviseu periòdicament la vostra llista de compres i pla d'alimentació per identificar àrees de millora i optimització.

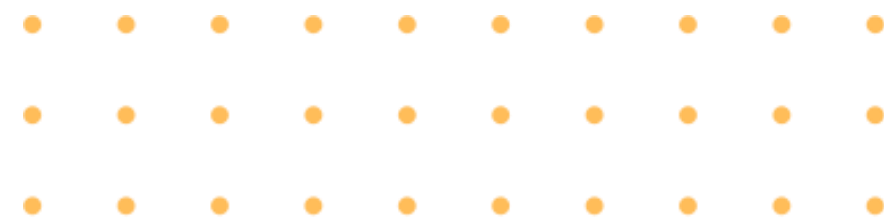
Ajusteu els vostres hàbits de compra en funció dels comentaris de les vostres experiències, preferències i necessitats dietètiques canviants.



8. COMPRAR PRODUCTES DISPONIBLES EN CADA TEMPORADA:

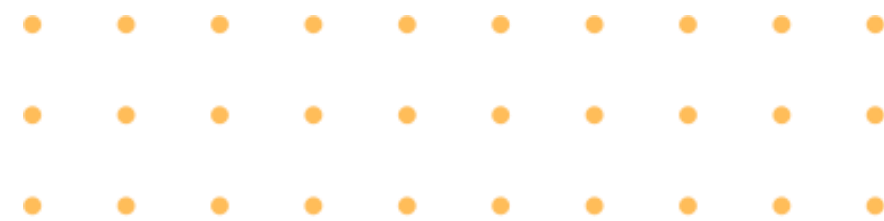
Depenent d'on visqui, considereu comprar fruites i verdures de temporada.

Desenvolupar una llista de verdures i fruites locals.



9. ELIJA PRODUCTOS DEL ÁREA LOCAL:

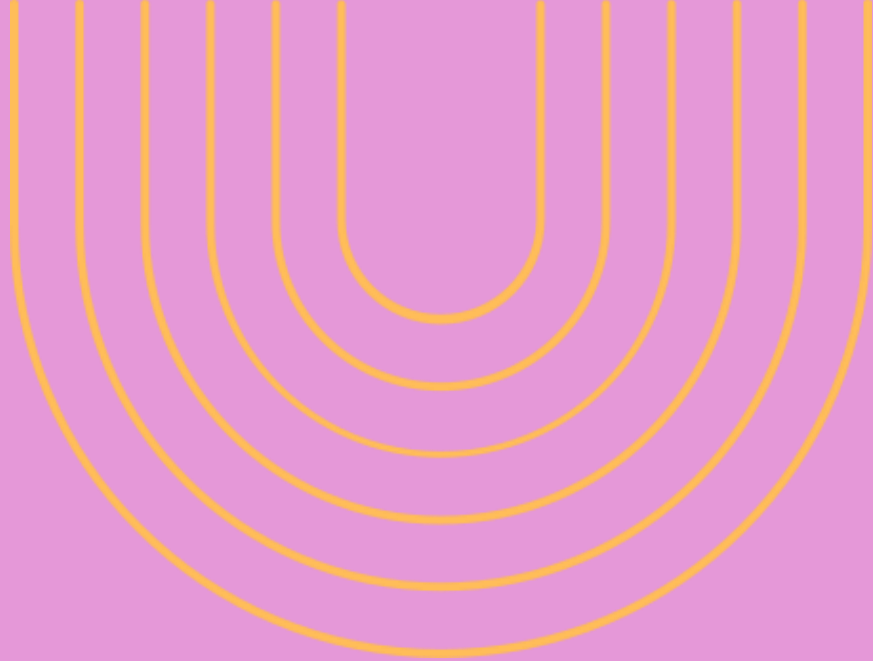
- Compra productos locales. Una buena solución para nuestro planeta es minimizar el transporte de productos cotidianos. Si es posible, elija productos que se hayan cultivado (por ejemplo, verduras, plantas) o producido (por ejemplo, pan, pasteles) lo más cerca posible de su lugar de residencia.



10. YA LO TIENES EN TU ARMARIO:

- Si planeas comprar ropa nueva, primero revisa lo que ya tienes en tu guardarropa. Sea creativo y encuentre nuevas configuraciones de su ropa vieja.





Si sigue estos consejos, puede reformar su lista de compras para priorizar la salud, la sostenibilidad y la eficiencia, tomando decisiones más informadas e intencionales que se alineen con sus valores y estilo de vida.

