

Jak účinně zatočit s palmovým olejem?

Desatero aneb první krůčky ke změně v nakupování

1

**síla je
v odhodlání:**

naše rozhodnutí
jednat změní
svět

2

**začneme
u sebe
a motivujeme
tím i ostatní**

3

**budme zdravě
nároční a vybíraví:**

omezme sušenky,
polotovary, smažené
pochutiny a fastfoody,
zaměřme se na
kvalitu, ne kvantitu

4

šetřeme čas:

ve fotogalerii* lze
najít řadu
bezpalmových
výrobků bez čtení
etiket

5

**pozor na
„tradiční“
a „babiččiny“:**

jistou volbou bývají
piškotové nebo
máslové sušenky

6

**pozor na
„nečokolády“,
krémy,
náplně
a polevy**

10

**ochotně
vysvětlujeme, proč
měníme své nákupní
zvyklosti a čeho tím
chceme dosáhnout:**
i malá zmínka vytváří
v součtu velký přínos
pro přírodu

7

**pečme bez
margarínů
a ztužených tuků:**

zkusme máslo
nebo
tuzemské/evropské
oleje

8

**objevme šetrná
a tuhá mýdla:**

kupujeme mýdlo
bez palmového
oleje

9

**vytvořme si
systém:** jakmile si
najdeme
bezpalmové
a k přírodě šetrné
varianty, máme
rychlý nákup

Jak účinně zatočit s palmovým olejem?

Desatero aneb první krůčky ke změně v nakupování

1

**síla je
v odhodlání:**

naše rozhodnutí
jednat změní
svět

2

**začneme
u sebe
a motivujeme
tím i ostatní**

3

**budme zdravě
nároční a vybíraví:**

omezme sušenky,
polotovary, smažené
pochutiny a fastfoody,
zaměřme se na
kvalitu, ne kvantitu

4

šetřeme čas:

ve fotogalerii* lze
najít řadu
bezpalmových
výrobků bez čtení
etiket

5

**pozor na
„tradiční“
a „babiččiny“:**

jistou volbou bývají
piškotové nebo
máslové sušenky

6

**pozor na
„nečokolády“,
krémy,
náplně
a polevy**

10

**ochotně
vysvětlujeme, proč
měníme své nákupní
zvyklosti a čeho tím
chceme dosáhnout:**
i malá zmínka vytváří
v součtu velký přínos
pro přírodu

7

**pečme bez
margarínů
a ztužených tuků:**

zkusme máslo
nebo
tuzemské/evropské
oleje

8

**objevme šetrná
a tuhá mýdla:**

kupujeme mýdlo
bez palmového
oleje

9

**vytvořme si
systém:** jakmile si
najdeme
bezpalmové
a k přírodě šetrné
varianty, máme
rychlý nákup

Desatero pro pokročilé

1. **at' si říká, kdo chce, co chce, ekologie je práce a chce to čas:** práce na sobě samotných nás posunuje stále dál, a tím nás činí skutečně bohatými
2. **nahradíme další výrobky** za ty šetrnější k přírodě a i pro nás prospěšnější: chtějme potraviny, kosmetiku (šampóny, krémy, zubní pasty aj.) a drogerii nejen bez palmového oleje, ale také bez umělých aditiv
3. **zkontrolujme složení nebalených produktů** (rohlíků, koláčů aj.) u svého prodejce
4. **vybírejte si restaurace** a bufety, kde nesmaží na palmovém oleji a používají kvalitní suroviny s převahou regionální produkce
5. **omezme masné a mléčné výrobky a vejce:** volme ty od místních chovatelů, kteří nepoužívají krmný palmový olej
6. **kontaktujme výrobce** a dejme jim jasně a přátelsky najevo svá přání: vysvětleme důvody a náš názor, uveďme zdroje svých informací
7. **dejme svůj postoj najevo politikům:** jako občané a voliči máme velkou šanci přimět je k činům
8. **pojdte do toho s námi jako dobrovolníci:** obohatme své dovednosti o další zkušenosti a získáme kontakty na podobně smýšlející lidi
9. **směřujme za udržitelným světem i nad rámec palmového oleje:** snižujme svou ekologickou stopu, neplýtvajme, nekupujme nepotřebné věci, upřednostněme kvalitní výrobky tuzemské produkce a omezme ty z dovozu, vybírejte si férově produkováné výrobky nezatížené devastací zdrojů, porušováním lidských práv nebo špatným zacházením se zvířaty (např. káva, kakao, avokádo, banány, živočišné produkty, oděvy, textil, obuv, dovážené řezané květiny, elektronika a další komodity), více např. glopolis.org/cs/potravinova-bezpecnost
10. **neklesejte na mysli a mějme na paměti, že v našem úsilí nejsme sami:** radujme se i z menších úspěchů, neúspěchy se nenechme odradit a berme je jako zkušenost, a hlavně se nevzdávejme, neboť naše úsilí má smysl

Desatero pro pokročilé

1. **at' si říká, kdo chce, co chce, ekologie je práce a chce to čas:** práce na sobě samotných nás posunuje stále dál, a tím nás činí skutečně bohatými
2. **nahradíme další výrobky** za ty šetrnější k přírodě a i pro nás prospěšnější: chtějme potraviny, kosmetiku (šampóny, krémy, zubní pasty aj.) a drogerii nejen bez palmového oleje, ale také bez umělých aditiv
3. **zkontrolujme složení nebalených produktů** (rohlíků, koláčů aj.) u svého prodejce
4. **vybírejte si restaurace** a bufety, kde nesmaží na palmovém oleji a používají kvalitní suroviny s převahou regionální produkce
5. **omezme masné a mléčné výrobky a vejce:** volme ty od místních chovatelů, kteří nepoužívají krmný palmový olej
6. **kontaktujme výrobce** a dejme jim jasně a přátelsky najevo svá přání: vysvětleme důvody a náš názor, uveďme zdroje svých informací
7. **dejme svůj postoj najevo politikům:** jako občané a voliči máme velkou šanci přimět je k činům
8. **poďte do toho s námi jako dobrovolníci:** obohatme své dovednosti o další zkušenosti a získáme kontakty na podobně smýšlející lidi
9. **směřujme za udržitelným světem i nad rámec palmového oleje:** snižujme svou ekologickou stopu, neplýtvajme, nekupujme nepotřebné věci, upřednostněme kvalitní výrobky tuzemské produkce a omezme ty z dovozu, vybírejte si férově produkováné výrobky nezatížené devastací zdrojů, porušováním lidských práv nebo špatným zacházením se zvířaty (např. káva, kakao, avokádo, banány, živočišné produkty, oděvy, textil, obuv, dovážené řezané květiny, elektronika a další komodity), více např. glopolis.org/cs/potravinova-bezpecnost
10. **neklesejte na mysli a mějte na paměti, že v našem úsilí nejsme sami:** radujme se i z menších úspěchů, neúspěchy se nenechme odradit a berme je jako zkušenost, a hlavně se nevzdávejme, neboť naše úsilí má smysl