

# ODPOWIEDZIALNY KONSUMENT



MINISTERSTWO  
FUNDUSZY I POLITYKI  
REGIONALNEJ

Zespół ds. Zrównoważonego Rozwoju  
i Społecznej Odpowiedzialności  
Przedsiębiorstw

## Zakupy i konsumpcja



## Dlaczego odpowiedzialne zakupy i konsumpcja są ważne?

Aktywiści ruchu City for one Planet Living policzyli, że gdyby każdy mieszkaniec Ziemi konsumował tyle zasobów (paliwa, energii, sprzętu, odzieży, żywności), co przeciętny mieszkaniec Europy, potrzebowalibyśmy około czterech planet, aby te potrzeby zaspokoić. Każdy proces produkcji i konsumpcji nierozdzielnie wiąże się z kosztami ponoszonymi przez środowisko naturalne. Wytwarzane są odpady, emitowany jest dwutlenek węgla, zużywana jest woda pitna. Popyt na surowce mineralne, paliwa i żywność prowadzi do wyniszczenia lasów tropikalnych i zaniku bioróżnorodności. W efekcie tego powstają skutki obciążające wszystkich mieszkańców planety, takie jak zanieczyszczenie powietrza i wód oraz zmiany klimatyczne. Dotykają one nie tylko społeczeństw nadmiernie konsumujących zasoby, ale też w nieproporcjonalnie dużym stopniu ludzi żyjących w biedzie, w krajach Globalnego Południa. Jeśli uznajemy, że prawo do godnego życia dotyczy wszystkich żyjących i kolejnych pokoleń ludzi na Ziemi, naszym obowiązkiem jest zadbać o zrównoważony rozwój.

## Co to oznacza dla nas – konsumentów?

Nadszedł czas na odpowiedzialne podejście do konsumpcji, które uwzględnia skutki społeczne i środowiskowe podejmowanych wyborów.

Odpowiedzialny konsument ogranicza zużycie wody, energii, paliw, ubrań, nie wytwarza śmieci.

Zwraca uwagę na warunki pracy i godne wynagrodzenie wytwórców żywności i produktów przemysłowych.

## Co możesz zrobić?

- ▶ **Ograniczaj konsumpcję** | Podczas zakupów zadaj sobie pytanie: **czy naprawdę tego potrzebuję?**
- ▶ **Żywność** | Kupuj żywność od lokalnych producentów i zwróć uwagę na jej sezonowość. Nie gromadź jedzenia na zapas i nie dopuszczaj do jego psucia się. Proś o zapakowanie niezjedzonej żywności w restauracji. Oddawaj niepotrzebną żywność organizacjom dobroczynnym.
- ▶ **Produkty spożywcze o egzotycznym pochodzeniu** | Na przykład kawa, herbata, czekolada, kakao, przyprawy, banany i inne owoce mogą być wytwarzane bez wyzysku pracowników i pracy dzieci. Wybieraj produkty z etykietami Sprawiedliwego Handlu, które są potwierdzeniem, że pracujący przy ich wytwarzaniu ludzie otrzymali godziwe wynagrodzenie oraz przestrzegane były prawa człowieka i prawa pracownicze, a środowisko naturalne nie zostało zniszczone.

Szukaj opakowań z oznaczeniami:

- > Fairtrade
- > WFTO Guaranteed Fair Trade
- > Ecocert Equitable
- > Naturland Fair
- > Fair for Life



- Tekstylia, obuwie** | Szukaj wiarygodnych etykiet produktowych potwierdzających ekologiczne metody produkcji, kupuj ubrania od producentów prowadzących politykę zrównoważonego rozwoju i przestrzegających praw człowieka, szukaj metek z certyfikatami GOTS, Fairtrade. Korzystaj z wymian odzieży i sklepów z odzieżą używaną. Niepotrzebne ubrania będące w dobrym stanie oddawaj potrzebującym, a te w gorszym stanie – do recyklingu.
- Energia** | Gaś światło w pomieszczeniach, w których nie przebywasz, wyłączaj zbędne odbiorniki i zasilacze, wyłączaj z prądu urządzenia z diodą świecącą w czasie czuwania. Zastanów się nad poziomem ogrzewania pomieszczeń. Przy wymianie RTV i AGD pomyśl o zastąpieniu starych modeli bardziej energooszczędnymi.
- Woda** | Oszczędzaj wodę: bierz szybkie prysznice, zapełniaj całkowicie pralkę i zmywarkę. Gdy tylko jest to możliwe, pij wodę z kranu, zamiast kupować wodę butelkowaną. Częściej korzystaj z wielorazowych kubków czy termosu, pomyśl o sposobach na wykorzystywanie deszczówki, np. do podlewania roślin. W kuchni i łazience zamontuj baterie pozwalające na oszczędność wody.
- Opakowania** | Kupuj produkty jak najmniej opakowane, staraj się nie pakować owoców czy warzyw w osobne torebki. Nie stosuj jednorazówek (pamiętaj o zabieraniu płóciennej torby do sklepu). Segreguj odpady, a jeśli możesz – zrób kompostownik.
- Papier** | Nie drukuj, jeśli nie musisz. Dokonuj płatności przez internet, a nie za pomocą druków. Pamiętaj o druku dwustronnym, jeśli możesz – zmniejsz czcionkę. Wykorzystuj do notatek niezadrukowane strony. Przy kupowaniu papieru sprawdzaj, czy ma on certyfikat (np. FSC). Zbieraj makulaturę.
- Klimat** | Pomyśl, jak zniwelować swój ślad węglowy. Korzystając ze strony <http://climateneutralnow.org/> możesz obliczyć, jak dużo dwutlenku węgla (CO<sub>2</sub>) wprowadzasz do atmosfery. To, czego nie możesz zmniejszyć, możesz zniwelować, wpłacając kilka złotych na projekty dążące do redukcji CO<sub>2</sub>.
- Buduj swoją świadomość | Nie izoluj się** | Świadomy konsument zdobywa i udostępnia znajomym wartościowe informacje o dobrych praktykach.

Nadmierna konsumpcja jest jedną z przyczyn prognozowanej przez naukowców katastrofy klimatycznej. Z całą pewnością jest też objawem braku równowagi w rozwoju ludzkości skutkującej niekorzystnymi zmianami w środowisku.

Konieczne są zmiany wzorców konsumpcji i stylu życia na takie, które przyczyniają się do realizacji Celów Zrównoważonego Rozwoju. Jedynie konsument świadomy skutków swoich decyzji zakupowych może dokonywać odpowiedzialnych wyborów. Listy praktyk i możliwości zaangażowania na poziomie osobistym i instytucjonalnym są dostępne w wielu publikacjach.

Jak niewiele trzeba, by podjąć działania na rzecz zmieniania świata na lepsze pokazuje m.in. opracowany przez ONZ materiał *Ratowanie Świata – przewodnik dla leniwych*. Wiele inspiracji daje także lektura strony internetowej na temat Celów Zrównoważonego Rozwoju ([www.un.org.pl](http://www.un.org.pl)).

Broszura powstała w wyniku prac Grupy Roboczej ds. Konsumentckich Zespołu ds. Zrównoważonego Rozwoju i Społecznej Odpowiedzialności Przedsiębiorstw, działającego przy Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej.

Koordynatorzy broszury:

Koordinator Grupy Roboczej ds. Konsumentckich:



Podmioty zaangażowane w przygotowanie broszury:



Odpowiedzialne zakupy i konsumpcja przyczyniają się do realizacji Celów Zrównoważonego Rozwoju:



Materiały udostępnione na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0. Treść licencji jest dostępna na stronie [creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl)