

Helmeilevää helmikuuta!



Vesijalanjälkeen voi vaikuttaa

Millainen on sinun vesijalanjälkesi? Vesijalanjälki tarkoittaa sitä, kuinka paljon henkilö, yhteisö, valtio tai vastaava kuluttaa maailman vesivaroja kaikkien käyttämiensä hyödykkeiden myötä. Liiallinen vedenkulutus rasittaa sekä ympäristöä että lompakkoa.

Miten voit omassa arjessasi vaikuttaa vesijalanjälkeesi?

- ✓ **Suosi kotimaista** ruokatuotantoa ja satokausituotteita sekä vältä ruokahävikkiä.
- ✓ **Kiinnitä huomiota** omaan vedenkäyttöösi. Hampaiden harjauksen, parran ajamisen tai shampoon levittämisen ajaksi hanan sulkeminen säästää useita litroja vettä. Suihkupään vaihtamisella vettä säästävään malliin voit säästää jopa 50 litraa vettä 10 minuutin suihkun ajalta.
- ✓ **Vaatteiden tuuletus** voi joskus riittää, vesipesu ei siis ole aina tarpeen. Pyykinpesussa suosi täysiä pesukoneellisia sekä säästöohjelmia.
- ✓ **Pese astiat koneella.** Uudet mallit eivät vaadi edes astioiden huuhtelua. Säästeliäskin käsin tiskaaja kuluttaa vettä noin viisinkertaisen määrän nykyaikaiseen astianpesukoneeseen verrattuna. Käsin tiskatessa vältä veden turhaa juoksuttamista.
- ✓ **Kylmennä vesi jääkaapissa.** Älä valuta hanaa loputtomiin, jos talossasi ei tule kylmä vesi heti.
- ✓ **Korjauta vuotavat** hanat ja wc-pöntöt.
- ✓ **Minimoi jäteveden määrä** koska myös sen käsittely maksaa ja kuormittaa ympäristöä.

Hampaiden pesuun muuten riittää hyvin vain lasillinen vettä 🍷

Esimerkkejä tuotteiden valmistukseen käytetystä vesimäärästä

Suklaa 17 196 litraa / kg
Naudanliha 15 415 litraa / kg
Kananliha 4 325 litraa / kg
Puseron puuvilla 2495 litraa
Leipä 1 608 litraa / kg
Appelsiini 560 litraa / kg
Peruna 287 litraa / kg
Kahvia mukillinen 280 litraa
Kaali 237 litraa / kg
Tomaatti 214 litraa / kg
Salaatti 237 litraa / kg

Suihkussakäynti vie n. 120 litraa/10 min



Kasvispainotteisella ruokavaliolla parannat ympäristöä JA itseäsi!



niilo.niemikoti.fi

Niemikoti
Niemikotisäätiön ympäristötyöryhmä

Vuonna 1983 perustettu Niemikotisäätiö on voittoa tavoittelematon suomalainen verkostoitunut toimija, joka tuottaa monipuolisesti palveluja mielenterveyskuntoutujille. Ehkäisemme toiminnallamme syrjäytymistä ja eriarvoisuutta.

Niemikotisäätiö on myönnetty Ekokompassi-sertifikaatti osoitukseksi määrätietoista työtä ympäristön hyväksi. Ekokompassi on Helsingin seudun ympäristöpalvelujen hallinnoima ympäristöjärjestelmä.

E K O M P A S S I

Suomalaisen Työn Liitto on myöntänyt Niemikotisäätiölle Yhteiskunnallinen yritys -merkin. Niemikotisäätiö tuottaa yhteiskunnallista hyvää harjoittamalla vastuullisesti voittoa tavoittelematonta pitkäjänteistä mielenterveysyötä.

**YHTEIS
KUNNALLINEN
YRITYS**

Vastuuna yhteinen hyvä!