

Ágæti viðtakandi!

Umhverfisstofnun leitar til þíns heimilis vegna rannsóknar á matarsóun íslenskra heimila. Rannsóknin er gerð með styrk frá Evrópsku hagstofunni (EUROSTAT). Tilgangur hennar að afla hagtalna um umfang matarsóunar á Íslandi og er hún sú fyrsta sinnar tegundar hér á landi.

Þitt heimili lenti í úrtaki rannsóknarinnar

Í heildina voru 1036 heimili valin af handahófi úr Þjóðskrá til þátttöku í rannsókninni. Mikilvægt er að sem flest heimili taki þátt svo marktækar niðurstöður fáiast.

Hvers vegna er mikilvægt að taka þátt í rannsókninni?

Matarsóun er mikil á Vesturlöndum og erlendar rannsóknir benda til að heimilin eigi þar stóran hlut að máli. Upplýsingar skortir hins vegar um umfang matarsóunar íslenskra heimila og er rannsókninni ætlað að bæta þar úr.

Rannsóknin kemur heimilinu líka til góða

Rannsóknin mun líka veita heimilinu upplýsingar um hversu mikill matur fer til spillis á einni viku. Upplýsingarnar er síðan hægt að nota til að daga úr matarsóun á heimilinu og um leið úr fjárútgjöldum þess. Umhverfið mun síðan sjálfkrafa njóta góðs af.

Trúnaði er heitið

Svörin eru ópersónugreinanleg, þ.e. ekki er hægt að tengja svörin við ákveðna einstaklinga eða heimili. Farið verður með gögnin sem **trúnaðarmál** og þau eingöngu varðveitt í gagnasafni Hagstofu Íslands. Vörsluaðili veitir engum upplýsingar um svör einstakra þátttakenda, hvorki stjórnvöldum né einkaaðilum. Rannsóknin hefur verið tilkynnt til Persónuverndar.

Hvað þarf að gera?

Hvert heimili er beðið um mæla þann mat og drykk sem fer til spillis á heimilinu í eina viku og skrá magnið fyrir hvern dag í eldhúsdagbók. Að skráningu lokinni eruð þið beðin um að svara nokkrum almennum spurningum um matarsóun.

Dagbókina finnið þið hér (á vefum) Þið getið hvort sem er prentað dagbókina út eða fyllt beint inn á vefformið. Vefformið styður spjaldtölvur og snjallsíma.

Leiðbeiningar með eldhúsdagbók

Vinsamlegast vigtið nýtanlegan mat og ónýtanlegan matarúrgang sér

Hvaða matur flokkast sem nýtanlegur?

Allur matur sem mögulegt er að borða eða sem var á einhverjum tímapunkti hægt að borða. Til nýtanlegs matar flokkast þannig matur sem er orðin skemmdur eða myglaður vegna þess að hann var ekki borðaður í tæka tíð, eða vegna þess að hann var ekki geymdur á réttan hátt.

Hvaða matarúrgangur flokkast sem ónýtanlegur?

Sá hluti matar sem almennt er ekki talinn hæfur til neyslu, s.s. hýði af grænmeti og ávöxtum sem skrælt er af fyrir neyslu, kaffikorgur, bein og eggjaskurn.

Skilningur fólks á því hvaða matur er nýtanlegur og hver ekki er nokkuð breytilegur. Við treystum á ykkar innsæi. Flokkið eftir því hvað þið teljið nýtanlegt og hvað ekki.

Hvernig mælt?

Við mælum með að þið hafið tvo dalla í eldhúsinu, einn fyrir mat sem hefði mátt nýta og annan fyrir ónýtanlega matarafganga, og vigtið síðan og skráið í lok hvers dags. Mælið rúmmál drykkja og vökvakenndan mat sem hellt er í niðurfall á vaski í desilítrum og skráið sér. Eins biðjum við ykkur að ská sér ef matarolíu eða fitu er hellt niður eða hent.

Hversu miklum mat og matarúrgangi var hent og/eða hellt niður hjá ykkur?

	Nýtanlegur matur - hent í almennt rusl, brúna tunnu o.s.frv. (gr)	Ónýtanlegur matarúrgangur - hent í almennt rusl, brúna tunnu o.s.frv. (gr)	Matur og drykkur - í niðurfall (dl)	Matarólía og -fita - í niðurfall eða hent (dl)
Miðvikudagur				
Fimmtudagur				
Föstudagur				
Laugardagur				
Sunnudagur				
Mánudagur				
Þriðjudagur				

Að lokum langar okkur að biðja þig að svara nokkrum almennum spurningum um nýtingu matar og matarúrgang.

Q1 Hvert er mat sem ekki nýtist á heimilinu almennt hent?

- 1 Í almenna ruslatunnu
- 2 Í moltutunnu fyrir lífrænan úrgang
- 3 Í brúna tunnu fyrir lífrænan úrgang
- 4 Gefinn dýri
- 5 Í matarkvörn í vaskinum
- 9 Annað, hvert? _____

Q2 Hvar er drykkjum sem ekki nýtast á heimilinu almennt hellt niður?

- 1 Niður um eldhúsvaskinn
- 2 Niður um önnur niðurföll
- 3 Annað, hvert? _____

Q3 Var tekið til í ísskápnum í skráningarvikunni og hent þaðan mat?

- 1 Já
- 2 Nei

Q4 Hversu oft er tekið til í ísskáp heimilisins og hent þaðan mat að jafnaði?

- 8 Oftar en einu sinni í viku
- 7 Einu sinni í viku
- 6 Á tveggja vikna fresti.
- 5 Á þriggja vikna fresti
- 4 Á eins mánaðar fresti
- 3 Á tveggja mánaða fresti
- 2 Á þriggja mánaða fresti
- 1 Sjaldar en þriðja hvern mánuð
- 0 Það er ekki ísskápur á heimilinu

Q5 Var tekið til í frystinum í skráningarvikunni og hentir þaðan mat?

- 1 Já
- 2 Nei

Q6 Hversu oft er tekið til í frysti heimilisins og hent þaðan mat að jafnaði?

- 7 Oftar en einu sinni í mánuði
- 6 Á eins mánaðar fresti
- 5 Á tveggja mánaða fresti
- 4 Á þriggja mánaða fresti
- 3 Á hálfis árs fresti
- 2 Einu sinni á ári
- 1 Sjaldnar en einu sinni á ári
- 0 Það er ekki frystir á heimilinu

Q7 Var tekið til í eldhússkápunum í skráningarvikunni og hent þaðan mat?

- 1 Já
- 2 Nei

Q8 Hversu oft að jafnaði er tekið til í eldhússkápunum og hent þaðan mat að jafnaði?

- 7 Oftar en einu sinni í mánuði
- 6 Á eins mánaðar fresti
- 5 Á tveggja mánaða fresti
- 4 Á þriggja mánaða fresti
- 3 Á hálfis árs fresti
- 2 Einu sinni á ári
- 1 Sjaldnar en einu sinni á ári

Q9 Við biðjum þig að hugsa til baka yfir skráningavikuna. Af hvaða matarflokki telur þú að mest hafi verið hent?

Merktu 1 við þann flokk sem mest var hent af, 2 við þann flokk sem næst mest var hent af og 3 við þann mat sem var í þriðja sæti.

Kjöti, fiski og eggjum

Brauði og bakkelsi

Mjólki og mjólkurvörum

Ósoðnum þurrmat (kornvöru, hnetum, fræjum, þurrkuðum ávöxtum o. s. frv.)

Ávöxtum, berjum og grænmeti

Soðnum hrísgrjónum, pasta og rôtargrænmeti

Elduðum mat sem ekki er hægt að aðgreina

Öðrum mat, hvaða? _____

Q10 Hver er helsta ástæða þess að ferskum ávöxtum, berjum og grænmeti er hent á heimilinu?

Vinsamlegast merkið aðeins við einn lið

- 1 Farin að mygla
- 2 Orðin ljót útlits (t. d. farin að krumpast eða skreppa saman)
- 3 Komin fram yfir síðasta sölu- eða neysludag
- 4 Ávöxturinn/berin/grænmetið ekki klárað og afgangnum hent strax
- 5 Er aldrei hent
- 6 Kaupi aldrei

Q11 Hver er helsta ástæða þess að óelduðu kjöti, fiski og eggjum er hent á heimilinu?

Vinsamlegast merkið aðeins við einn lið

- 1 Farið að mygla eða úldna
- 2 Farið að grána eða lykta illa
- 3 Komin fram yfir síðasta sölu- eða neysludag
- 4 Var of mikið í réttinn sem verið var að elda og afgangnum hent strax
- 5 Er aldrei hent
- 6 Kaupi aldrei

Q12 Hver er helsta ástæða þess að brauði og bakkelsi er hent á heimilinu?

Vinsamlegast merkið aðeins við einn lið

- 1 Farið að mygla
- 2 Farið að þorna upp
- 3 Komin fram yfir síðasta sölu- eða neysludag
- 4 Öllu brauði og bakkelsi sem er ekki borðað daginn sem það er keypt er hent
- 5 Er aldrei hent
- 6 Kaupi aldrei

Q13 Hver er helsta ástæða þess að mjólk og mjólkurvörum er hent á heimilinu?

Vinsamlegast merkið aðeins við einn lið

- 1 Farin að súrna eða mygla
- 3 Komin fram yfir síðasta sölu eða neysludag
- 4 Ekki klárað úr pakkningunni þegar hún var opnuð og henni hent um leið
- 5 Er aldrei hent
- 6 Kaupi aldrei

Q14 Hver er helsta ástæða þess að elduðum mat er hent á heimilinu?

Vinsamlegast merkið aðeins við einn lið

- 1 Það er eldaður of stór skammtur
- 2 Það er skammtað of mikið á diskana
- 3 Börn og/eða annað heimilisfólk reynist ekki vilja matinn sem var eldaður
- 4 Ætlunin er að hita hann upp seinna en hann dagar alltaf uppi í ísskápnum/frystinum
- 5 Er aldrei hent
- 6 Kaupi aldrei

Q15 Eru afgangar í matinn á heimilinu?

- 3 A.m.k. einu sinni í viku
- 2 U.þ.b. aðra hvora viku
- 1 U.þ.b. einu sinni í mánuði
- 0 Aldrei

Q16 Er matur frystur á heimilinu í þeim tilgangi að nýta hann síðar?

- 3 A.m.k. einu sinni í viku
- 2 U.þ.b. aðra hvora viku
- 1 U.þ.b. einu sinni í mánuði
- 0 Aldrei

Q17 Hver af eftirfarandi staðhæfingum á best við heimilið þegar kemur að matarinnkaupum?

*Vinsamlegast merkið einungis við **eitt** svar.*

- 1 Dagana fyrir verslunarferðina er skrifaður listi jafnóðum yfir þá matvöru sem þarf að kaupa
- 2 Innkaupalisti er skrifaður og tekin með í matvörubúðina
- 3 Sú/sá sem fer í matvörubúðina er með skýran innkaupalista í huganum
- 4 Sú/sá sem fer í matvörubúðina er með einhverja hugmynd um þá matvöru sem þarf að kaupa inn
- 5 Það er yfirleitt ákveðið hvað á að kaupa þegar komið er í búðina
- 6 Ekkert af ofantöldu á við

Q18 Að hversu miklu eða litlu leyti er búið að skipuleggja aðalmáltíðir heimilisins fyrirfram?

*Vinsamlegast merkið einungis við **eitt** svar.*

- 1 Allar aðalmáltíðir í komandi viku eru skipulagðar fyrirfram
- 2 Flestar aðalmáltíðir í komandi viku eru skipulagðar fyrirfram
- 3 Fæstar aðalmáltíðir komandi viku eru skipulagðar fyrirfram
- 4 Það er yfirleitt ákveðið samdægurs hver aðalmáltíðin verður
- 5 Ekkert af ofantöldu á við

Q 19 Hve vel eða illa eiga eftirfarandi fullyrðingar við heimilið?

A „Það væru keyptar minni pakkningar af mat ef þær væru í boði“

- 4 Mjög vel
- 3 Nokkuð vel
- 2 Hvorki vel né illa
- 1 Nokkuð illa
- 0 Mjög illa

B „Tímaskortur kemur í veg fyrir að matur sé vel nýttur“

- 4 Mjög vel
- 3 Nokkuð vel
- 2 Hvorki vel né illa
- 1 Nokkuð illa
- 0 Mjög illa

C „Peningasparnaður hvetur til að matur sé vel nýttur“

- 4 Alltaf
- 3 Oft
- 2 Stundum
- 1 Sjaldan
- 0 Aldrei

Q20 Hafa heimilismenn farið inn á netsíðuna matarsóun.is?

- 1 Já
- 2 Nei

Q21 Hvað hafið þið skoðað þar?

- 1 Fréttir
- 2 Uppskriftavefinn
- 3 Matarskammtareiknivélina
- 4 Almennar upplýsingar um matarsóun

Q22 Hefur heimilið einhver ráð varðandi nýtingu á mat sem það vill koma á framfæri?

Q23 Að lokum, eitthvað annað sem heimilið vill koma á framfæri varðandi matarsóun?
