

Ερωτηματολόγιο για το Οικολογικό Αποτύπωμα

Αυτό το ερωτηματολόγιο σας επιτρέπει να υπολογίσετε την περιβαλλοντική επίδραση σας στη Γη δίνοντας τις απαραίτητες πληροφορίες που θα καθορίσουν το οικολογικό σας αποτύπωμα.

ΤΡΟΦΗ

1) ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΖΩΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Πόσο συχνά τρώτε προϊόντα που περιέχουν ζωικά συστατικά (περιλαμβανομένων. του κρέατος, των γαλακτοκομιών, αυγών, και ψαριών);

0,0 _____ ποτέ (Vegan)

1.0 _____ σπάνια (μερικές φορές ανά εβδομάδα ή γαλακτο-ωο-χορτοφάγος)

1.5 _____ περιστασιακά (μία φορά την ημέρα ή ωο-χορτοφάγος με μεγάλη κατανάλωση γαλακτοκομικών)

2.0 _____ συχνά (τουλάχιστον μερικά ίχνη σε κάθε γεύμα)

3.0 _____ ένα μεγάλο μέρος κάθε γεύματος

2) ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΗΣ

Θεωρείστε ότι μια διατροφή περίπου 3000 θερμίδων (kcal) ημερησίως, αντιστοιχεί σε:

- κατανάλωση δημητριακών, τوست, χυμού, και καφέ για το πρωινό,
- ένα σάντουιτς, γιαούρτι, φρούτα, και ένα ποτό για το μεσημεριανό γεύμα,
- ένα πρόχειρο φαγητό απογεύματος, και
- ένα δείπνο με κύριο πιάτο, συνοδευτικό πιάτο, και ποτό, και ένα πρόχειρο φαγητό ή ένα επιδόρπιο το βράδυ.

Λαμβάνοντας υπόψη αυτή τη γενική περιγραφή και το γεγονός ότι η ατομική θερμιδική πρόσληψη εξαρτάται από την ηλικία, τη σωματική δραστηριότητα, τον σωματότυπο, και άλλους παράγοντες, πώς θα περιγράφατε τη μέση καθημερινή πρόσληψη τροφής σας;

1.5 _____ πολύ λιγότερο από το μέσο όρο (2400 ή λιγότερα kcal/ημέρα)

2.0 _____ κάπως λιγότερο από το μέσο όρο (2400 έως 2800 kcal/ημέρα)

2.5 _____ μέσος όρος (2800-3200 kcal/ημέρα)

3.0 _____ κάπως περισσότερο από τον μέσο όρο (3200-3600 kcal/ημέρα)

3.5 _____ πολύ περισσότερο από το μέσο όρο (3600 + kcal/ημέρα)

3) ΣΠΑΤΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Πόσα από τα αγορασμένα τρόφιμα σας πετιούνται αντί να φαγωθούν;

0,0 _____ κανένα

1.0 _____ περίπου 5 τοις εκατό σπατάλη

- 1.5 _____ περίπου 10 τοις εκατό σπατάλη
- 2.0 _____ περίπου ένα τέταρτο σπατάλη
- 3.0 _____ περίπου το ένα τρίτο σπατάλη
- 4.0 _____ περίπου το μισό σπατάλη

4) ΤΟΠΙΚΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Μια σημαντική μερίδα του ενεργειακού κόστους παραγωγής τροφίμων ξοδεύεται στη μεταφορά των τροφίμων από τη συγκομιδή στην αγορά, και για την επεξεργασία, τη συσκευασία, και την αποθήκευση. Αγοράζοντας μη επεξεργασμένα, εποχιακά τρόφιμα που καλλιεργούνται τοπικά, μπορεί να μειωθεί πολύ η ανάγκη να χρησιμοποιηθεί ενέργεια στην παραγωγή τροφίμων.

Πόσα από τα τρόφιμα που αγοράζετε είναι μη επεξεργασμένα, εποχιακά και καλλιεργούνται τοπικά;

- 0.0 _____ κανένα. Αγοράζω πολλά εξωτικά, εισαγόμενα τρόφιμα.
- 0.7 _____ περίπου το ένα τέταρτο
- 1.4 _____ περίπου το μισό
- 2.1 _____ περίπου τα τρία τέταρτα
- 2.8 _____ τα περισσότερα τρόφιμα που αγοράζω είναι μη επεξεργασμένα, εποχιακά και καλλιεργούνται τοπικά

5) ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΕΞΩ

Πόσες φορές τρώτε έξω την εβδομάδα, κατά μέσον όρο; (Περιλάβετε τις στάσεις στα εστιατόρια γρήγορου γεύματος)

- 0,0 _____ ποτέ
- 1.0 _____ μια φορά την εβδομάδα
- 1.5 _____ 2-3 φορές ανά εβδομάδα
- 2.0 _____ 5 φορές ανά εβδομάδα
- 3.0 _____ περισσότερες από 5 φορές ανά εβδομάδα

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

6) ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΕΤΗΣΙΩΣ

Πόσο οδηγείτε με αυτοκίνητο κάθε χρόνο, κατά μέσον όρο; (είτε ως οδηγός είτε ως επιβάτης)

- 10.0 _____ 24.000 χιλιόμετρα ή περισσότερα/χρόνο (480 + χιλιόμετρα /εβδομάδα)
- 8.0 _____ 19.000 - 24.000 χιλιόμετρα / χρόνο (400 χιλιόμετρα /εβδομάδα)

- 6.0 _____ 14.000 - 19.000 χιλιόμετρα /χρόνο (320 χιλιόμετρα /εβδομάδα)
- 4.5 _____ 12.000 - 14.000 χιλιόμετρα /χρόνο (270 χιλιόμετρα /εβδομάδα)
- 3.0 _____ 8.000 - 12.000 χιλιόμετρα /χρόνο (200 χιλιόμετρα /εβδομάδα)
- 1.5 _____ 3.200 - 8.000 χιλιόμετρα /χρόνο (120 χιλιόμετρα /εβδομάδα)
- 0,5 _____ λιγότερο από 3.200 χιλιόμετρα /χρόνο (65 χιλιόμετρα /εβδομάδα ή λιγότερα)

7) ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΜΑΖΙ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ

Κατά μέσον όρο, πόσο συχνά οδηγείτε με κάποιον άλλο (είτε στο αυτοκίνητο σας είτε στο δικό τους);

- 0.0 _____ σχεδόν ποτέ
- 0.5 _____ περίπου το 10% του χρόνου
- 1.0 _____ περίπου το ένα τέταρτο
- 1.5 _____ περίπου το μισό
- 2.0 _____ περίπου τα τρία τέταρτα
- 3.0 _____ σχεδόν πάντα

8) ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΥΣΙΜΩΝ

Πόσα λίτρα ανά 100 χιλιόμετρα καίει το αυτοκίνητο σας;

- 0,0 _____ δεν έχω ένα αυτοκίνητο
- 0,5 _____ λιγότερο από 4,5 λίτρα ανά 100 χλμ
- 1.0 _____ 4.5 - 6.5 λίτρα
- 1.5 _____ 6,5 - 9 λίτρα
- 2.0 _____ 9 -15 λίτρα
- 3.0 _____ περισσότερα από 15 λίτρα

9) ΔΗΜΟΣΙΑ ΜΕΣΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ

Κατά μέσον όρο, πόσα χιλιόμετρα ταξιδεύετε σε δημόσια μέσα μεταφοράς (λεωφορείο, τρένο, τραμ, κ.λ.π.) κάθε εβδομάδα;

- 4.0 _____ περισσότερα από 320 χιλιόμετρα /εβδομάδα (48 + χιλιόμετρα /ημέρα)
- 3.0 _____ 160 - 320 χιλιόμετρα /εβδομάδα (32 χιλιόμετρα /ημέρα)
- 2.0 _____ 40 - 160 χιλιόμετρα /εβδομάδα (16 χιλιόμετρα /ημέρα)

-1.0 _____ 24 - 40 χιλιόμετρα /εβδομάδα (5 χιλιόμετρα /ημέρα)

-0.0 _____ λιγότερα από 24 χιλιόμετρα /εβδομάδα

10) ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ

Πόσες ώρες κάθε χρόνο ξοδεύετε σε πτήση;

10.0 _____ 400 ώρες

6.5 _____ 100 ώρες

4.5 _____ 50 ώρες

2.5 _____ 25 ώρες

1.2 _____ 10 ώρες

0,6 _____ 5 ώρες

0,4 _____ 2 ώρες

0,2 _____ λιγότερο από 2 ώρες

0,0 _____ Δεν πετάω ποτέ

ΚΑΤΟΙΚΙΑ

11) Πόσοι άνθρωποι ζουν στο σπίτι σας; _____

12) ΜΕΓΕΘΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

Πόσο μεγάλο είναι το σπίτι σας;

5.0 _____ 200 τετραγωνικά μέτρα ή μεγαλύτερο

4.0 _____ 130-200 τετραγωνικά μέτρα

3.0 _____ 90-130 τετραγωνικά μέτρα

1.5 _____ 60-90 τετραγωνικά μέτρα

1.0 _____ 30-60 τετραγωνικά μέτρα

0,5 _____ 30 τετραγωνικά μέτρα ή μικρότερο

13) ΠΗΓΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Το σπίτι σας αγοράζει την ηλεκτρική ενέργεια από έναν "πράσινο" προμηθευτή ηλεκτρικής ενέργειας (π.χ. Volterra, Volton);

0,0 _____ ναι, όλη

1.0 _____ ναι, μερική από αυτή

1.6 _____ όχι

14) ΧΡΗΣΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Χρησιμοποιείτε ενεργειακά αποδοτικές συσκευές και λαμπτήρες;

0,2 _____ πάντα

0,3 _____ τις περισσότερες φορές

0,4 _____ το μισό χρονικό διάστημα

0,6 _____ για μερικό χρονικό διάστημα

0,8 _____ ποτέ

15) ΧΡΗΣΗ ΝΕΡΟΥ - ΜΕΣΑ

Το σπίτι σας έχει εσωτερική υδραυλική εγκατάσταση;

1.0 _____ ναι

0,0 _____ όχι

16) ΧΡΗΣΗ ΝΕΡΟΥ - ΕΞΩ

Έχετε γκαζόν στην ιδιοκτησία σας;

1.0 _____ ναι

0,0 _____ όχι (ή δεν το ποτίζω ποτέ)

17) ΣΤΕΓΝΩΤΗΡΑΣ ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ

Πόσο συχνά χρησιμοποιείτε έναν στεγνωτήρα ενδυμάτων;

1.2 _____ πάντα

1.0 _____ τις περισσότερες φορές

0,6 _____ το μισό χρονικό διάστημα

0,3 _____ για μερικό χρονικό διάστημα

0,0 _____ ποτέ

18) ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ

Πόσα απορρίμματα παράγει η οικογένειά σας στο διάστημα μιας εβδομάδας, κατά μέσον όρο;

0,0 _____ καθόλου

0,5 _____ ένα κάδο (20 λίτρα.)

1.0 _____ ένα δοχείο απορριμμάτων (80 λίτρα.)

1.6 _____ αρκετά δοχεία απορριμμάτων (200 λίτρα.)

2.0 _____ πολλά δοχεία απορριμμάτων (200 + λίτρα).

Μεταφέρετε τους αριθμούς δεξιά κάθε απάντησης και προσθέστε τους:

Q1) _____ Q10) _____

Q2) _____ Q11) _____

Q3) _____ Q12) _____

Q4) _____ Q13) _____

Q5) _____ Q14) _____

Q6) _____ Q15) _____

Q7) _____ Q16) _____

Q8) _____ Q17) _____

Q9) _____ Q18) _____

ΣΥΝΟΛΟ ΣΕΙΡΩΝ: _____

Εάν η ερώτηση #11 = 1, τότε πολλαπλασιάστε το ΣΥΝΟΛΟ ΣΕΙΡΩΝ με 1.5.

Εάν η ερώτηση #11 = 2, τότε πολλαπλασιάστε το ΣΥΝΟΛΟ ΣΕΙΡΩΝ με 1.2.

Εάν η ερώτηση #11 = 3, τότε πολλαπλασιάστε το ΣΥΝΟΛΟ ΣΕΙΡΩΝ με 0,9,

Εάν η ερώτηση #11 = 4 ή περισσότερο, τότε πολλαπλασιάστε το ΣΥΝΟΛΟ ΣΕΙΡΩΝ με 0,75.

ΤΕΛΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ: _____

Αυτό το "σύνολο" είναι το **ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ** σας – ο αριθμός στρεμμάτων που απαιτείτε για να στηρίξει τον σημερινό τρόπο ζωής σας.

Η γη έχει εμβαδόν 126 δισεκατομμύρια στρέμματα. Το 1999, υπήρχαν 112,8 δισεκατομμύρια στρέμματα βιολογικά παραγωγικού εδάφους στον πλανήτη. Με 5,9 δισεκατομμύρια ανθρώπους, η βιολογική ικανότητα του πλανήτη ήταν 19,2 στρέμματα ανά άτομο. Ο παγκόσμιος μέσος όρος είναι τώρα 22,4 στρέμματα ανά άτομο - περίπου 20% επάνω από το μέγιστο βιώσιμο επίπεδο του πλανήτη. Η βιόσφαιρα χρειάζεται περίπου ένα χρόνο και τρεις μήνες για να ανανεώσει ότι η ανθρωπότητα καταναλώνει σε ένα χρόνο.

Διαιρέστε το οικολογικό σας αποτύπωμα με το 19,2:

οικολογικό αποτύπωμα _____ /19,2 = _____ .

Αυτό είναι ο αριθμός πλανητών Γης που θα χρειαζόταν για τον καθένα για να απολαύσει το επίπεδο του τρόπου ζωής που κάνετε.