



Checklist Plasticvrije toiletten

Soort product	Merk	Plastic ingrediënten?	Materiaal verpakking	Plasticvrij alternatief

Recepten DIY-scrub en deodorant

Microplastics in verzorgingsproducten? Nergens voor nodig! Want je kunt prima een scrubcrème maken met zout of suiker. Je huid wordt er superzacht van.

Deze scrub is bedoeld voor je lichaam en je handen. Voor je gezicht is deze te ruw.

De citroen in de scrub geeft je frisse energie. Dat kan nooit kwaad, toch?

Let op: door de olie in dit recept kan de douchevloer glad worden.

Recept citroen body scrub

Wat heb je nodig?

- ✚ een schoon glazen weckpotje of (jam)potje met deksel
- ✚ 1 kopje zeezout (of suiker, bij een gevoelige huid)
- ✚ 1 citroen
- ✚ plantaardige olie, bijvoorbeeld amandelolie of olijfolie
- ✚ optioneel: gedroogde kruiden of etherische olie

Wat ga je doen?

- ✚ Doe het zeezout in het glazen potje en schenk de olie eroverheen, zodat het zout onder de olie staat.
- ✚ Rasp de citroenschil en voeg deze toe aan de scrub.
- ✚ Vervolgens snij je de citroen doormidden en pers je het sap uit boven de scrub.
- ✚ Eventueel kun je nog wat extra zout of olie toevoegen als je het wat dikker of vloeibaarder wilt hebben. Als je wilt kun je nog enkele theelepels gedroogde kruiden aan toevoegen, bijvoorbeeld munt of rozemarijn, of wat druppels etherische olie.
- ✚ Even doorroeren en klaar is je scrub!

Deze scrub is ongeveer een week houdbaar. Je kunt deze het beste in de koelkast bewaren. Gebruik een lepeltje om de scrub uit het potje te scheppen in plaats van je handen. En voorkom dat er water in het potje komt. Hiermee kun je de houdbaarheid iets verlengen. Wees dus vooral niet te zuinig met de scrub!

Bron: www.greenblush.nl/diy-citroen-body-scrub

Kokosolie-deodorant

Deze deodorant is goedkoop, mild voor je huid, gemakkelijk te maken en hartstikke plasticvrij!

Wat heb je nodig?

- ✚ glazen (jam)potje met deksel
- ✚ 4 eetlepels maïzena
- ✚ 4 eetlepels baking soda
- ✚ 5 of 6 eetlepels kokosolie (gesmolten kokosvet)
- ✚ optioneel: etherische olie, om een geurtje naar keuze aan je deodorant te geven

Wat ga je doen?

- ✚ Smelt het kokosvet tot het een vloeibare olie is geworden. Dit kan ook in een glazen potje in de magnetron.
- ✚ Doe de olie in een bakje of glazen potje en schep de maïzena en de baking soda erbij.
- ✚ Roer heel goed door tot het een gladde massa is geworden.
- ✚ Laat afkoelen, ofwel hard worden.
- ✚ Smeer een beetje zelfgemaakte deodorant op je vingers en smeer dit uit over je oksels (je kan hier ook een lepel voor gebruiken).

Bron: www.degroenemeisjes.nl/diy-deodorant

Doe mee en win een prijs!

Maak een filmpje van maximaal 3 minuten over jouw challenge en deel dit via YouTube met je vrienden en de Plastic Soup Foundation. Houd daarbij wel rekening met de privacywet (AVG).

Filmtips: Zichtbaar, maar niet herkenbaar! Hoe dan?

👉 Denk je nu: 'Ik maak wel een filmpje zonder mensen'? Niet nodig! Er mogen wel personen te zien zijn in je filmpje, zolang ze maar niet direct herkenbaar zijn. Het zijn juist mensen die in actie moeten komen om de plasticsoep op te lossen. En dat zien we graag terug in de filmpjes! Je zult vanwege de privacywet alleen wat creatiever moeten zijn tijdens het filmen.

Tips:

- Film mensen van achteren.
- Film mensen van bovenaf.
- Iemand die iets voor zijn gezicht houdt is zichtbaar, maar niet herkenbaar.
- Zoom in op handen die iets aan het doen zijn.
- Zoom in op voeten als mensen in beweging zijn.

Keep Calm, Keep Filming and Edit!

👉 Raak niet in paniek als er toch iemand recht in de camera kijkt. Dat knip je er later gewoon uit!

YouTube

👉 Laat het filmpje door je docent controleren voordat je het openbaar op YouTube zet! Goedgekeurd? Dan ontvang je van je docent **twee** hashtags die je moet vermelden in je videotitel of -beschrijving. Zo kan de Plastic Soup Foundation jouw filmpje vinden en beoordelen. Let op: In verband met de privacywet (AVG) accepteert de Plastic Soup Foundation **alleen** inzendingen waarin personen **niet herkenbaar** in beeld zijn. Filmpjes die hier niet aan voldoen komen niet in aanmerking voor prijzen!

Prijzen!

👉 De creatiefste filmpjes die goed aansluiten bij de missie van de Plastic Soup Foundation maken kans op bijzondere prijzen. Kijk voor de actuele prijzen op de website: bit.ly/VOprijzen