

คู่มือการจัดการ ขยะมูลฝอยชุมชน

30

เมนูปลอดขยะ (30 Zero Waste Menu)

คู่มือการจัดการขยะมูลฝอยชุมชน “30 เมนูปลอดขยะ” (30 Zero Waste Menu) ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อการถ่ายทอดองค์ความรู้จากผลงานวิจัยสำหรับประกอบโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการชุมชนปลอดขยะ (Zero Waste) ที่จัดขึ้นโดยศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง และผลการวิจัยเรื่อง “การทบทวนต้นทุนการจัดการขยะและการประเมินตลอดวัฏจักรชีวิตของระบบการจัดการขยะมูลฝอย” ที่แสดงให้เห็นถึงกิจกรรม 3 ระดับ ในระดับครัวเรือน ในระดับกลุ่ม และในระดับชุมชนที่ช่วยลดปริมาณขยะแต่ละประเภทที่ต้องนำไปกำจัด

คณะผู้จัดทำ: อ.ดร.ปณต บัวมัยวิบูลย์ สำนักวิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ผศ.ดร.พรรณนิภา ดอกไม้งาม สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง นางพัทธยาพร อุ๋นโรจน์ ศูนย์วิจัยและฝึกอบรมด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง อ.ดร.มงคลกร ศรีวิชัย สาขาวิศวกรรมโยธาและสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย

3 ถังหมักแบบหมุน



ระดับ: ครัวเรือน
ประเภทขยะ: อินทรีย์
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: อาหารผสมใบไม้
คำอธิบาย: ถังเกลลอนพลาสติกที่ใช้การหมุนถังและการเจาะรูรอบถังหรือใส่ท่อเจาะรูภายในถังเพื่อเติมอากาศสำหรับการย่อยสลาย

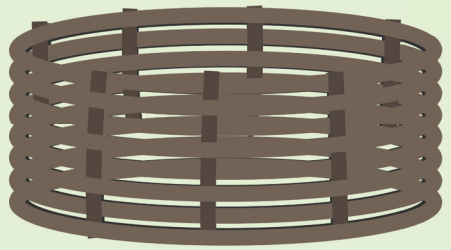
4 สมุนไพรไล่แมลง



ระดับ: ครัวเรือน
ประเภทขยะ: อันตราย
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: ตะไคร้หอม สะเดา บอระเพ็ด เปลือกมังคุด ฯลฯ
คำอธิบาย: สมุนไพรหลายชนิดมีกลิ่นช่วยไล่แมลงและลดความจำเป็นของการใช้สารพิษในครัวเรือน และยังสามารถผลิตเป็นสินค้าชุมชน

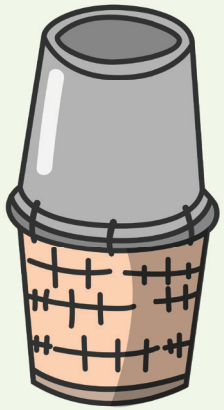
กิจกรรมระดับครัวเรือน: มีเป้าหมายที่การเพิ่มความสามารถให้ครัวเรือนสามารถจัดการขยะที่เกิดขึ้นทุกวันได้ด้วยตนเองให้ได้มากที่สุด ด้วยองค์ความรู้และอุปกรณ์ที่ใช้งานได้ง่าย

1 เสวียน



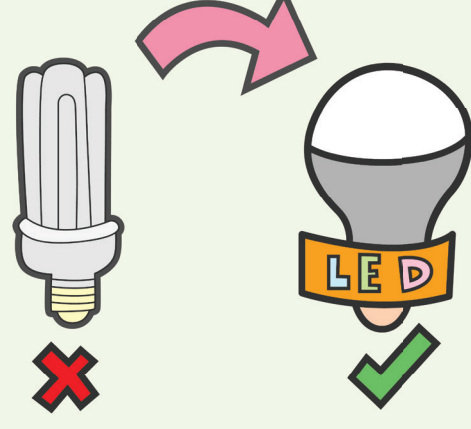
ระดับ: ครัวเรือน
ประเภทขยะ: อินทรีย์
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: เศษใบไม้
คำอธิบาย: ดอกไม้ไผ่ขัดรอบต้นไม้หรือในที่โล่งเพื่อให้กองเศษวัสดุอินทรีย์เป็นระเบียบเรียบร้อย โปร่งให้อากาศผ่านได้ ช่วยในการย่อยสลาย

2 ถังกินแกง



ระดับ: ครัวเรือน
ประเภทขยะ: อินทรีย์
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: เศษอาหาร
คำอธิบาย: ถังผูกตะกร้าฝักดินดัดแปลงมาจากกรีนโคน (Green Cone) ไว้รองรับเศษอาหาร ติดตั้งในที่แสงแดดส่องถึงเพื่อให้ความร้อนช่วยเร่งการย่อยสลายและลดกลิ่น

5 หลอดไฟ LED



ระดับ: ครัวเรือน
ประเภทขยะ: อันตราย
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: หลอดไฟฟลูออเรสเซนต์
คำอธิบาย: หลอดไฟ LED แสงน้อยแต่ทั้งประหยัดไฟและไม่มีสารอันตรายอย่างปรอทเหมือนหลอดฟลูออเรสเซนต์

6 แผ่นพับราคาขยะ



ราคา
กระดาษ 5 บาท / กก.
พลาสติก 9 บาท / กก.
กระป๋อง 35 บาท / กก.

ระดับ: ครัวเรือน
ประเภทขยะ: รีไซเคิล
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: กระป๋อง ขวด กระดาษ หนังสือ ลัง
คำอธิบาย: คู่มือติดบ้านสำหรับการคัดแยกขยะรีไซเคิลเพื่อขาย อาจจะทำเป็นปฏิทินแจกตอนปีใหม่ก็ดีไปอีกแบบ

กิจกรรมระดับกลุ่ม: รวมกลุ่มเพื่อรวบรวมเศษวัสดุที่สามารถนำมาแปรรูปเป็นผลผลิตเพิ่มมูลค่าตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

7 ผ้าป่าขยะ



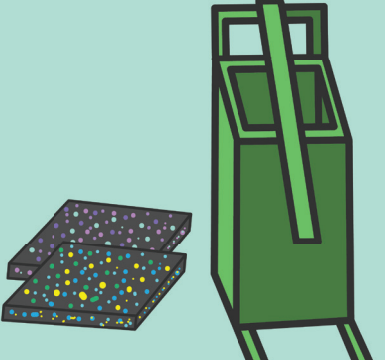
ระดับ: กลุ่ม
ประเภทขยะ: รีไซเคิล
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: กระป๋อง ขวด กระดาษ หนังสือ ลัง
คำอธิบาย: รวมกลุ่มกันรับบริจาคขยะรีไซเคิลเพื่อนำรายได้ที่เกิดขึ้นไปทำบุญร่วมกัน

8 กองทุนขยะ



ระดับ: กลุ่ม
ประเภทขยะ: รีไซเคิล
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: กระป๋อง ขวด กระดาษ หนังสือ ลัง
คำอธิบาย: รวมกลุ่มกันเพื่อนำรายได้จากการขายขยะรีไซเคิลที่รับบริจาคมาเป็นกองทุนสำหรับพัฒนาชุมชน

9 เครื่องอัดถุงพลาสติก



ระดับ: กลุ่ม
ประเภทขยะ: รีไซเคิล
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: ถุงพลาสติก
คำอธิบาย: อุปกรณ์ที่สนับสนุนการรวมกลุ่มกันคัดแยกถุงพลาสติกเพื่อลดพื้นที่ในการจัดเก็บ

10 สิ่งประดิษฐ์จากขยะ



ระดับ: กลุ่ม
ประเภทขยะ: รีไซเคิล
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: ถุงพลาสติก หลอด กระป๋อง ขวด กระดาษ
คำอธิบาย: รวมกลุ่มกันรวบรวมเศษวัสดุที่มีมูลค่าน้อย เช่น ถุงพลาสติก หลอด กระดาษสี ขวดสี เพื่อมาทำสินค้าหัตถกรรมเพิ่มมูลค่าให้กับเศษวัสดุ

11 ขยะแลกไข่



ระดับ: กลุ่ม
ประเภทขยะ: รีไซเคิล
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: กระป๋อง ขวด กระดาษ หนังสือ ลัง
คำอธิบาย: นำไข่หรือเครื่องอุปโภคบริโภคที่ครัวเรือนใช้เป็นประจำมาเป็นแรงจูงใจให้คนคัดแยกขยะ

12 ร้านศูนย์บาท



ระดับ: กลุ่ม
ประเภทขยะ: รีไซเคิล
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: กระป๋อง ขวด กระดาษ หนังสือ ลัง
คำอธิบาย: ร้านที่ให้น้ำขยะรีไซเคิลมาแลกกับเครื่องอุปโภคบริโภคของใช้แลกหลากหลาย เหมาะสมกับศาสนสถานที่ปกติได้รับเครื่องบริจาคนับจำนวนมาก

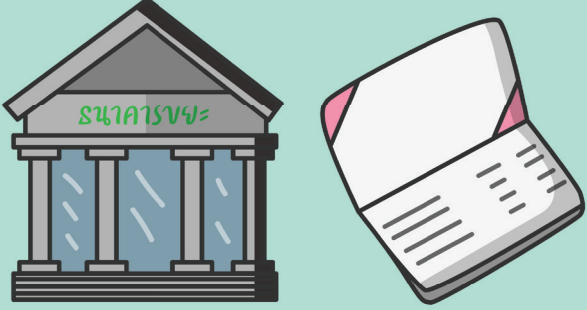
13 ขยะเพื่อสวัสดิการ



เงินทุนการศึกษา
จากกลุ่มขยะรีไซเคิล

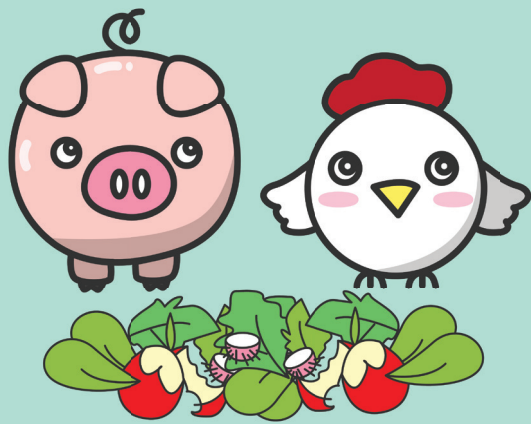
ระดับ: กลุ่ม
ประเภทขยะ: รีไซเคิล
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: กระป๋อง ขวด กระดาษ หนังสือ ลัง
คำอธิบาย: รวมกลุ่มให้สมาชิกคัดแยกขยะรีไซเคิลเป็นประจำเพื่อนำรายได้มาสร้างระบบสวัสดิการของชุมชน

14 ธนาคารขยะ



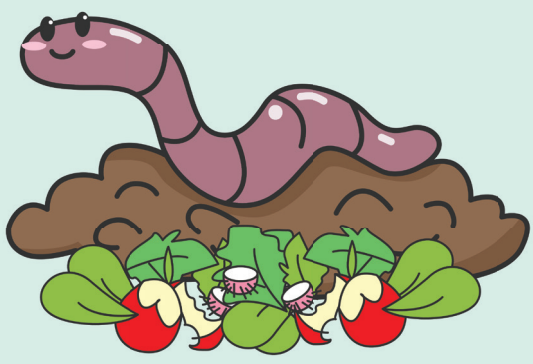
ระดับ: กลุ่ม
ประเภทขยะ: รีไซเคิล
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: กระป๋อง ขวด กระดาษ หนังสือ ลัง
คำอธิบาย: รวมกลุ่มให้สมาชิกคัดแยกขยะรีไซเคิลเป็นประจำเพื่อออมทรัพย์ โดยมีการรับฝากขยะรีไซเคิลให้กับสมาชิกและมีการจัดทำบัญชีรายบุคคล

15 เลี้ยงสัตว์



ระดับ: กลุ่ม
ประเภทขยะ: อินทรีย์
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: เศษอาหาร
คำอธิบาย: เศษอาหารนำไปผสมกับหัวเชื้ออาหารสัตว์
เหมาะสมกับชุมชนที่มีเศษอาหารเกิดขึ้นเป็นจำนวนมากจาก
โรงแรม ร้านอาหารหรือตลาดสด

16 ปุ๋ยไส้เดือน



ระดับ: กลุ่ม
ประเภทขยะ: อินทรีย์
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: เศษอาหาร
คำอธิบาย: เลี้ยงไส้เดือนด้วยเศษอาหารเพื่อผลิตปุ๋ยชั้นดี
จากมูลและน้ำออร์โมน (น้ำชาไส้เดือน) จากไส้เดือน

17 ปุ๋ยหมักอินทรีย์



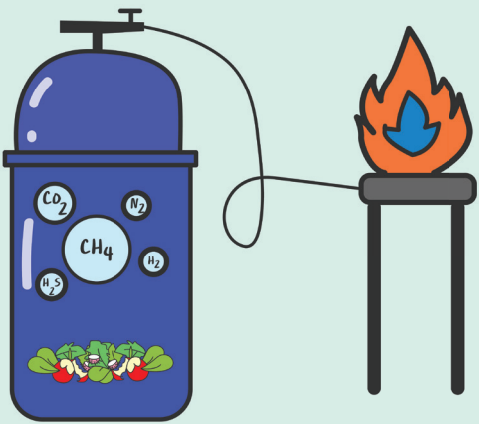
ระดับ: กลุ่ม
ประเภทขยะ: อินทรีย์
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: เศษใบไม้ เศษอาหาร
คำอธิบาย: เศษใบไม้ผสมกับมูลสัตว์และเศษอาหารขึ้นกอง
เป็นรูปสามเหลี่ยมสลับเป็นชั้นขึ้นไปและวางระบบท่อที่เจาะรู
เพื่อเติมอากาศ

18 น้ำหมักชีวภาพ



ระดับ: กลุ่ม
ประเภทขยะ: อินทรีย์
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: เศษอาหาร
คำอธิบาย: ผสมเศษผลไม้หรือเศษอาหารกับกากน้ำตาล
(หรือน้ำข้าวข้าว) และเชื้อจุลินทรีย์

19 ก๊าซชีวภาพ



ระดับ: กลุ่ม
ประเภทขยะ: อินทรีย์
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: เศษอาหาร
คำอธิบาย: การหมักแบบไม่ใช้ออกาศเพื่อให้เศษอาหารที่มี
ความชื้นสูงย่อยสลายกลายเป็นก๊าซมีเทน

20 น้ำมันจากขยะ



ระดับ: กลุ่ม
ประเภทขยะ: รีไซเคิล
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: ขวดพลาสติก
คำอธิบาย: การเผาไหม้แบบไม่มีอากาศที่อุณหภูมิสูงเพื่อให้
พลาสติกกลายเป็นก๊าซและน้ำมันสำหรับเครื่องยนต์
รอบต่ำ

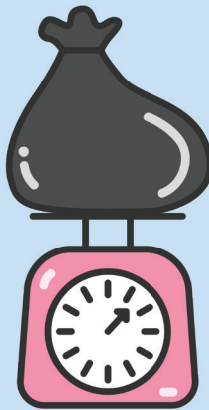
กิจกรรมระดับชุมชน: มาตรการกระตุ้นเป็นระยะเพื่อให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมลด
และคัดแยกขยะของคนในชุมชนมีความสม่ำเสมอจนกลายเป็นเรื่องปกติ

21 ส่วนลดค่าขยะ



ระดับ: ชุมชน
ประเภทขยะ: อินทรีย์/รีไซเคิล
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: เศษใบไม้ เศษอาหาร กระป๋อง ขวด
กระดาษ หนังสือ ลัง
คำอธิบาย: ให้ส่วนลดกับครัวเรือนที่คัดแยกขยะอินทรีย์และ/
หรือขยะรีไซเคิล ช่วยลดปริมาณขยะที่ต้องเก็บขนไปกำจัด

22 การคิดค่าขยะต่อกิโลกรัม



ระดับ: ชุมชน
ประเภทขยะ: ทั่วไป
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: ขยะในถุงขยะ
คำอธิบาย: คิดค่าขยะตามน้ำหนักจะช่วยให้ครัวเรือน
คัดแยกขยะอินทรีย์ไปจัดการเองหรือนำขยะรีไซเคิลไปขาย
แทนการทิ้งให้เทศบาลนำไปจัดการ

23 สายตรวจขยะ



ระดับ: ชุมชน
ประเภทขยะ: ทั่วไป
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: ขยะในถุงขยะ
คำอธิบาย: อาสาสมัครเป็นผู้ตรวจสอบการคัดแยกขยะ
ของครัวเรือนและการทิ้งขยะไม่ถูกที่ถูกทางอย่างสม่ำเสมอ
เพื่อกระตุ้นให้เกิดการปรับปรุงพฤติกรรม

24 ลดถุงลดไฟ



ระดับ: ชุมชน
ประเภทขยะ: ทั่วไป
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: พลาสติกใช้ครั้งเดียว กล่องโฟม
คำอธิบาย: การลดกล่องโฟม ขวดพลาสติก หลอด หรือถ้วย
ที่ใช้เพียงครั้งเดียวทิ้ง ด้วยการพกภาชนะที่ล้างแล้วนำมาใช้ซ้ำ
ได้แทน

25 การจัดกิจกรรมแบบปลอดขยะ



ระดับ: ชุมชน
ประเภทขยะ: ทั่วไป
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: พลาสติกใช้ครั้งเดียว กล่องโฟม
คำอธิบาย: การจัดงานที่ลดการใช้พลาสติกใช้ครั้งเดียวทิ้ง
โดยการเลือกอาหารและภาชนะรองรับที่ใช้ซ้ำได้หรือย่อยสลาย
ได้

26 การแยกเก็บขยะตามวัน



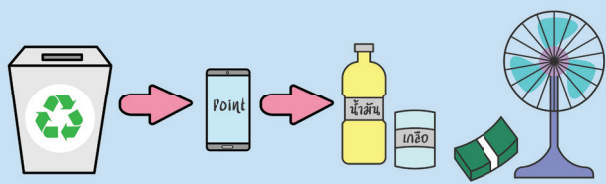
ระดับ: ชุมชน
ประเภทขยะ: อินทรีย์/รีไซเคิล
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: เศษใบไม้ เศษอาหาร กระป๋อง ขวด
กระดาษ หนังสือ ลัง
คำอธิบาย: การกำหนดวันที่ชัดเจนจะช่วยสนับสนุนให้เกิดการ
คัดแยกขยะ ทั้งนี้ หากวางแผนจัดการให้ดีไม่จำเป็นต้องใช้รถ
หรืออุปกรณ์เพิ่ม

27 ตลาดนัดขยะ



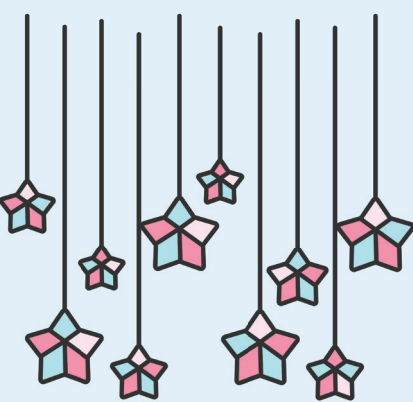
ระดับ: ชุมชน
ประเภทขยะ: รีไซเคิล
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: กระป๋อง ขวด กระดาษ หนังสือ ลัง
คำอธิบาย: การประสานกับร้านรับซื้อของเก่าให้เข้ามาในชุมชน
ในวันและเวลาที่ชัดเจน

28 ขยะพิษแลกแต้ม



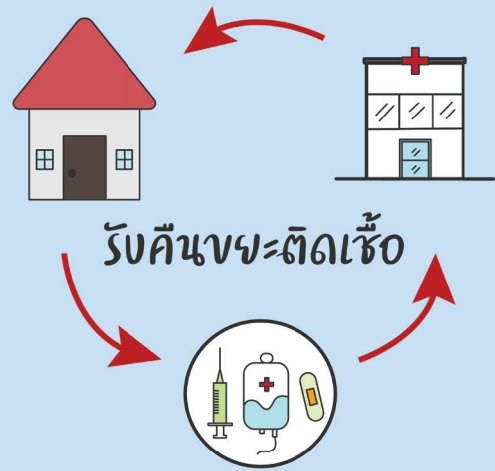
ระดับ: ชุมชน
ประเภทขยะ: อันตรายน
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: หลอดไฟฟลูออโรสเซนต์ แบตเตอรี่
ภาชนะบรรจุสารเคมี
คำอธิบาย: สร้างแรงจูงใจให้มีการคัดแยกขยะอันตราย
โดยมีแต้มที่สามารถนำมาแลกสิ่งของหรือใช้ร่วมกิจกรรม
ของชุมชนได้

29 ขยะสอยดาว



ระดับ: ชุมชน
ประเภทขยะ: รีไซเคิล
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: หลอดไฟฟลูออโรสเซนต์ แบตเตอรี่
ภาชนะบรรจุสารเคมี กระป๋อง ขวด กระดาษ หนังสือ ลัง
คำอธิบาย: ใช้การลุ้นรางวัลกระตุ้นให้มีการคัดแยกขยะรีไซเคิล
หรือขยะอันตรายที่ต้องการ

30 การรับคืนขยะติดเชื้อ



ระดับ: ชุมชน
ประเภทขยะ: อันตรายน
ตัวอย่างขยะที่เหมาะสม: เข็มฉีดยา ขยะเปื้อนเลือดและสาร
คัดหลั่ง ยาหมดอายุ
คำอธิบาย: การประสานกับสถานพยาบาลให้รับขยะติดเชื้อ
จากผู้ป่วยในการมาหาหมอครั้งต่อไป