



Genom smarta matval kan vi göra stor skillnad!

# SNABBGUIDE

## SÅ HÄR ÄTER DU MER HÅLLBART

Att äta är livsviktigt och gott – men idag äter vi inte alltid hållbart. Maten vi äter orsakar stora klimatutsläpp, övergödning, minskad biologisk mångfald och utarmning av jordens resurser. Här är våra bästa tips på hur du kan göra skillnad genom dina matval.

### FYRA ENKLA TIPS! SÅ HÄR BÖRJAR DU

#### ● ÖKA - ät mer från växtriket!

Det är både klimatsmart och nyttigt att äta baljväxter, rotsaker, kålväxter och fullkorn.

#### ● MINSKA - ät mindre men bättre kött.

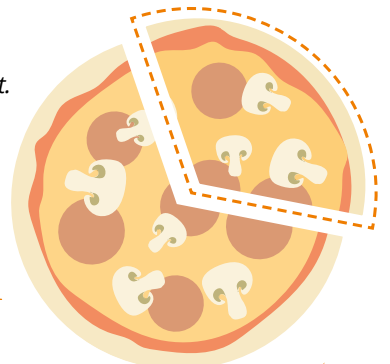
Dra ner på köttet! Om du väljer kött – se till att välja miljömässigt bättre kött.

#### ● VÄLJ - köp inte anonym mat.

Välj helst certifierat, miljömärkt eller svenskt.

#### ● SLUTA - släng inte ätbar mat.

Lukta, smaka och använd fantasin för att skapa nya måltider av dina rester. Smart för både miljön, klimatet och plånboken!



### → Lätt att välja rätt!

## DIN GUIDE I MATBUTIKEN

Gör smarta val i matbutiken som tar hänsyn till naturen, klimatet och djurens välfärd.

**Märkningar:** Välj certifierat, ekologiskt, miljömärkt eller rättvisemärkt.

► [wwf.se/certifieringar-listning](http://wwf.se/certifieringar-listning)

**Fisk och skaldjur:** Använd WWFs Fiskguiden.

Välj fisk och skaldjur från hållbara bestånd och odlingar.

► [wwf.se/fiskguiden](http://wwf.se/fiskguiden)

**Kött:** Använd WWFs Köttguiden.

Välj helst kött märkt med KRAV eller Svenskt Sigill Naturbeteskött.

► [wwf.se/kottguiden](http://wwf.se/kottguiden)

**Växtbaserat:** Använd WWFs Vegoguiden och ät mer och bättre vego!

► [wwf.se/vegoguiden](http://wwf.se/vegoguiden)



### DUKA UPP TILL RESTFEST!

- Köttrester blir pyttipanna eller paj.
- Fläckig frukt blir en smoothie.
- Grönsaksrester blir en god soppa.

Visste du att uppemot 40% av all mat blir svinn?

Maten är ett av de största globala hoten mot den biologiska mångfalden.

Vad är egentligen biologisk mångfald? Lär dig mer här:

► [youtu.be/iD-STFNDXHc](https://youtu.be/iD-STFNDXHc)

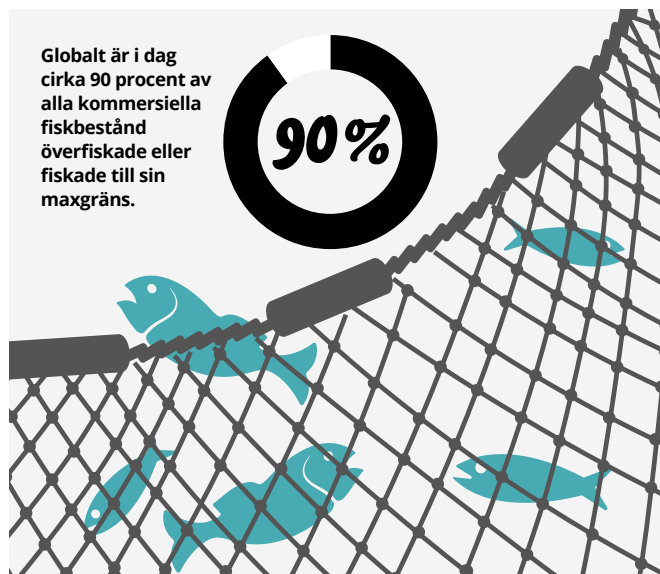


VI HJÄLPER DIG ATT BLI ÄNNU MER MATSMART!

# HÄR ÄR ARGUMENTEN

## Mat, klimat och biologisk mångfald

- Maten står för uppemot en fjärdedel av de svenska hushållens klimatpåverkan.
- Maten är ett av de största globala hoten mot den biologiska mångfalden.
- Stora landarealer används för att odla mat som slängs och blir matsvinn.
- Värdefulla skogar och gräsmarker skövlas för att ge plats åt produktion av kött och djurfoder.
- Haven är hotade av bland annat överfiske.
- Du som konsument kan vara med på påverka. Dina val spelar roll.



## Äta eller inte äta – hur är det egentligen med köttet?

I Sverige äter vi per person i genomsnitt ungefär ett kilo kött i veckan, inklusive kyckling. Det är uppemot 70 % mer än det vi åt på 60-talet. Vår konsumtion av kött och mejeri står för **ca 75% av matens totala utsläpp i Sverige**. Samtidigt kan betande djur spela en viktig roll för den biologiska mångfalden.



Om du äter kött, är det därför **bra att välja kött märkt med Svenskt Sigill Naturbeteskött eller KRAV-märkt kött från betande djur**. Genom att äta betydligt mindre men miljömässigt bättre kött kan vi få en mer hållbar köttkonsumtion.

Använd WWFs Köttguiden för att välja rätt köttbit i matbutiken. ► [wwf.se/kottguiden](http://wwf.se/kottguiden)



## VAR SMART – VÄLJ MER VEGO!

Det går åt mindre mark för att producera maten, och klimatpåverkan blir lägre om du väljer vego.

Linser, bönor, ärtor, rotfrukter och mörkgröna bladgrönsaker innehåller gott om näringsämnen och protein.



## Några tips på vägen...

- Ett första steg kanske kan vara att byta ut din tråkigaste köttträtt mot ett vegetariskt alternativ?
- Prova att byta ut delar av köttfärssåsen mot bönor och rivna rotfrukter!
- Att äta vego handlar minst lika mycket om vad du lägger till som vad du plockar bort från tallriken! Fokusera på det du lägger till – inte det du tar bort.
- Du måste inte bli vegetarian eller vegan för att äta vegetariskt – vego är till för alla!

*Hur många vegodagar i veckan har du?*



## Jag som tränar mycket, kan jag verkligen äta vegetariskt?

- Absolut! Faktum är att många idrottare på elitnivå är vegetarianer eller flexitarianer.
  - Du kan bli mätt på vego även om du tränar hårt.
  - Det är ganska enkelt att tillgodose proteinbehovet med vego.
  - Lär dig mer om hur du som tränar mycket kan äta dig mätt och stark på vego i WWFs och Sveriges Olympiska Kommittés projekt "Vego i världsklass".
- [wwf.se/vegoivarldsklass](http://wwf.se/vegoivarldsklass)

# Vad ligger på en planetsmart tallrik?



WWFs One Planet Plate guidar dig till måltider som tar hänsyn till klimatet och biologisk mångfald. Ett enkelt sätt att göra skillnad – en måltid i taget!

► [wwf.se/oneplanetplate](http://wwf.se/oneplanetplate)

## PROTEIN

En måltid enligt One Planet Plate innehåller en stor andel grönt och ofta proteiner från växtriket – eller en mindre mängd kött/fisk med grönt ljus i WWFs Köttguiden/Fiskguiden.

► [wwf.se/kottguiden](http://wwf.se/kottguiden)

► [wwf.se/fiskguiden](http://wwf.se/fiskguiden)

## VEGETABILIER

Mer och bättre vego är ledstjärnan. Var försiktig med produkter som har orange ljus i Vegoguiden - ekologiskt är ett bättre val om du vill äta t.ex. avokado, kokos och många nötter. Välj även eko för spannmål, potatis, lök, morötter, raps och ris - för den biologiska mångfalden.

► [wwf.se/vegoguiden](http://wwf.se/vegoguiden)



Det här är symbolen för → WWFs One Planet Plate – planetsmarta måltider.

## KLIMATBUDGET

En lunch eller middag bör klara en klimatbudget på 0,5 kg CO<sub>2</sub>e. För hela veckan är klimatbudgeten 11 kg CO<sub>2</sub>e.

## BIOLOGISK MÅNGFALD

Superviktigt! Välj gärna ekologiskt och kött och fisk som har grönt ljus i WWFs Köttguiden och Fiskguiden och undvik det med orange ljus i Vegoguiden.

*Vi behöver börja äta annorlunda för att nå klimatmålen.*



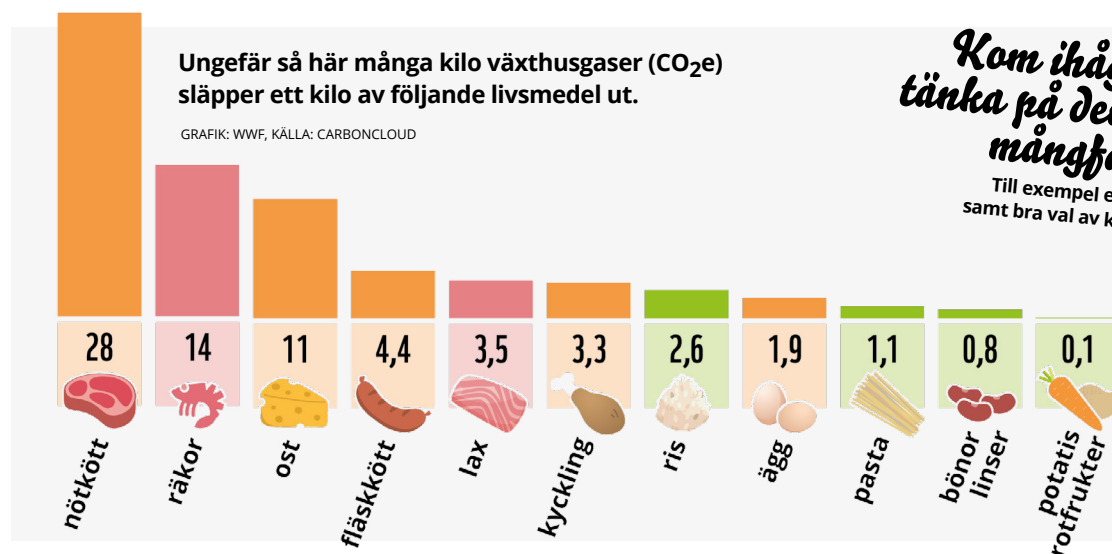
## TESTA DIN MÅLTID MED MATKALKYLATORN!

Kolla vad din lunch har för klimatpåverkan - och få tips om bra val för naturen och djuren!

► [matkalkylatorn.se](http://matkalkylatorn.se)

## VAD KAN DU BYTA UT?

HUR SER DIN MIDDAGSPLAN UT? Kan du byta ut något livsmedel för att göra måltiden klimatsmartare? Små val i vardagen kan göra stor skillnad.



*Kom ihåg att även tänka på den biologiska mångfalden!*

Till exempel ekologiskt samt bra val av kött och fisk.

**HÖJ DIN RÖST.** Det är inte bara konsumenterna som ska rädda planeten. En viktig sak som du kan göra är att begära av politiker och företag att de ska hjälpa till. **Tillsammans kan vi vända trenden!**

**Tips!** Be livsmedelsbutiken att skylta så att man lättare hittar miljömärkta livsmedel. Stötta kommunen när de erbjuder vegetarisk mat i skolan. Sprid goda exempel på jobbet eller till din familj.

