

Hur klimatsmart blev du idag?

Att äta klimatsmart kan vara ganska enkelt. I varje fall om man gör det enkelt för sig. Spana in vår lathund! Hur klimatsmart tror du att din skollunch blev idag?

	Helsmart	Halvsmart	Osmart
Kolhydrater	Potatis Rotsaker, kålväxter, lök, svenska frukter och bär	Pasta Svenskodlade salladsgrönsaker	Ris Flygtransporterade frukter och grönsaker
Protein	Bönor, linser, ärtor	Fisk (ej rödlis- tad), viltkött, kyckling, ägg, griskött	Nötkött
Fetter	Rapsolja	Olivolja, ekologiskt smör eller margarin	Kokosolja, palmolja

Kom ihåg:
Det allra
klimatsmartaste
du kan göra är att
käka upp!

Varför tror du att rapsolja är klimatsmartare än tex olivolja?

Rätt svar: Rapsolja framställs i Sverige och behöver därför inte transporteras lika långt

Vad är klimatsmart?

Idag är de flesta forskare överens om att det är människan som ligger bakom växthuseffekten – den som gör att klimatet blir varmare på jorden med allt fler oväder och översvämningar som följd.

Om vi ska kunna vända denna utveckling måste vi minska på de klimatpåverkande utsläppen. Det kan vi göra genom att köra mindre bil, välja tåg istället för flyg och börja källsortera. Men också genom att äta klimatsmart. Produktion och transport av mat står för nästan en tredjedel av alla klimatpåverkande utsläpp.

4 steg till klimatsmartare måltider

- Ät mindre och schysstare kött (t.ex. svenskt naturbeteskött)
- Välj mat efter säsong
- Välj närproducerat och/eller ekologiskt
- Kasta ingen mat i onödan

