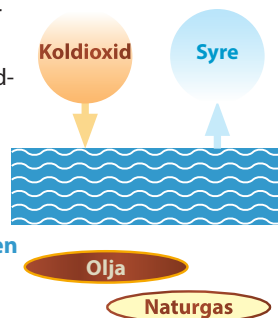


Mål: Bevara och nyttja haven och de marina resurserna på ett hållbart sätt i syfte att uppnå en hållbar utveckling.

EN OCEAN AV TILLGÅNGAR?

70 procent av jordens yta består av hav. Haven tillverkar ungefär hälften av syret vi andas, samtidig som de tar hand om en stor del av den koldioxid som vi släpper ut. Att haven mår bra, är alltså nödvändigt för att vi människor ska må bra.

Under havsbotten finns stora naturtillgångar som olja och naturgas. Problemet med detta är den marina miljön skadas när människan försöker få tag på det. **Avfall** som produceras vid oljeborrning är farligt för allt liv under vattnet. Till detta kommer **riskerna för oljeutsläpp**. Därför vore det bra om vi kunde lämna dessa naturtillgångar i fred så att vi inte riskerar att växt- och djurlivet skadas och dör ut. Men trots havets stora yta står det idag enbart för drygt 4 procent av all mat vi människor äter, eller 17 procent av allt animaliskt protein. Något vi kan ändra på då sjömat kan vara ett gott och klimatsmart alternativ till exempelvis kött.



Ät rätt fisk och rädda världshaven!

Fisk innehåller proteiner, fettsyror, mineraler och vitaminer som är bra för oss människor. Det är därför vi uppmuntras att äta fisk 2-3 gånger per vecka. Tyvärr är idag runt en tredjedel av fiskbestånden överfiskade och vissa fiskemetoder skadar havsbotten.

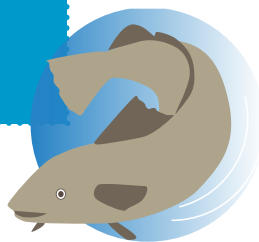
För att du ska kunna veta att fisken du äter har fångats med schyssta fiskemetoder och inte är överfiskad har Världsnaturfonden (WWF) tagit fram en fiskguide som berättar vilka sorters fisk det är okej att äta. Det finns också miljömärkningar som underlättar dina val i butiken, till exempel MSC.



Ta reda på

Vilken torsk är bra att äta?

Kollar skolköket vilka fisksorter som är okej att äta?



Smaka på havets grönsaker!

Har du smakat på alger och sjögräs någon gång? I det asiatiska köket har det länge varit en självklar ingrediens. Alger och sjögräs är gott, nyttigt och bra för miljön. Räkna med att det också kommer att bli vanligt i de svenska köken.

Av Vegan Feast Catering (CC BY 2.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>), via Wikimedia Commons

Skippa mikroplasten i badrummet

Tandkräm, hudvårdsprodukter och smink är exempel på hygienprodukter som kan innehålla pyttesmå plastbitar. Men de här mikroplasterna kan rinna genom reningsverken och ut i haven, där de äts upp av djur som tror att de är mat.

Vill du hitta plasten i ditt badrum? Lek detektiv och granska innehållsförteckningen. Ser du ord som polyethylene, polypropylene, polyethylene terephthalate, polymethyl methacrylate och nylon bland ingredienserna så innehåller produkten plast. Välj istället produkter som är märkta med Bra miljöval, Svanen, EU Ecolabel, Cosmos organic eller Nature, så slipper du mikroplasterna.

Varför tror du det är farligt med mikroplast i havet?

FISKODLINGAR BLIR ALLT VANLIGARE

Sjömat kan även odlas, både i havet, i sjöar och till och med på land i bassänger. Fiskodlingar exempelvis består av vattenbassänger eller stora nätkassar nedsänkta i havet. Fiskodling kommer att växa mycket i framtiden, eftersom de vilda bestånden redan används fullt ut. Det är viktigt vilken sorts foder, dvs. mat fisken äter och hur mycket. Det finns också djur som inte kräver något foder alls, t ex musslor. De hämtar sin mat ur vattnet och är extra smarta att äta.

Vet du om fisken du brukar äta är odlad eller vildfångad?