



Mat, klimat och hälsa

Så äter du hälsosamt och klimatsmart

Goda matvanor

Vad vi äter har stor betydelse för vår hälsa. Goda matvanor är en friskfaktor och är en av de levnadsvanor som påverkar befolkningens hälsa mest. Goda matvanor kan också minska risken att drabbas av vanliga sjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdom, diabetes typ-2 och vissa cancersjukdomar.

Kom ihåg:
små förändringar
i dina dagliga
matvanor får
stor effekt på
lång sikt



Hitta ditt sätt – att äta grönare, lagom mycket och röra på dig

Maten har en viktig social betydelse för oss människor och är ett av livets glädjeämnen. Måltider kan vara en mötesplats där vi kan umgås och utbyta erfarenheter med varandra. Goda matvanor bidrar både till ökad livskvalitet och en förbättrad hälsa.

Försök få in bra vanor i din vardag genom att tänka på några enkla kostråd:



MER

- Grova grönsaker
- Baljväxter
- Frukt och bär
- Fisk och skaldjur
- Nötter och frön
- Rörelse i vardagen

BYT TILL

- Fullkorn
- Nyckelhålmärkta matfetter och oljor
- Magra mejeri-produkter

MINDRE

- Rött kött och chark
- Salt
- Socker
- Alkohol

Vad säger statistiken om vad vi äter?

- 9 av 10 äter för lite fullkorn
- 8 av 10 äter för lite frukt och grönt
- 7 av 10 äter för lite fisk och skaldjur
- 7 av 10 äter för mycket salt
- 4 av 10 äter för mycket socker

Visste du att frysta grönsaker innehåller lika mycket näringsämnen som färska grönsaker?



Exempel på rekommenderat dagsintag av frukt och grönt (500 gram).

Gör det lätt att göra rätt!

- Mixa ner bönor i fruktsmoothien, ett bra sätt att öka protein- och grönsaksintaget
- Gillar du ditt fredagsmys och lördagsgodis? Skapa inga förbud utan byt ut delar av ditt vanliga snacks till mer hälsosamma alternativ såsom en skål med bär eller grönsaksstavar med dipp.
- Byt ut ingredienser i dina vanliga rätter till mer klimatsmarta alternativ, exempelvis linsbolognese istället för köttfärsås och grillost-/halloumistroganoff istället för korvstroganoff.
- Är du eller dina barn för hungriga innan maten är klar? Servera en tallrik med grönsaker och ät medan maten blir klar!
- Bor du ensam och tycker det är tråkigt att laga mat till dig själv? Gör storkok och matlådor så finns det färdig mat att värma till lunch eller middag.

Visste du att barn kan behöva *prova en ny smak i upp till 20 gånger* innan de börjar tycka om den?

Ät mer klimatsmart

Maten vi äter påverkar i hög grad vår miljö och vår planet. Genom att göra små förändringar kan du göra stor skillnad för vår planet. Här är fyra bra sätt att äta mer klimatsmart:

1 ÖKA – ät mer från växtriket

Grönsaker, rotfrukter och baljväxter gör ett mindre avtryck på vår planet för att dess produktion kräver mindre resurser och ger lägre klimatgasutsläpp. Genom att öka antalet vegetariska måltider kan du göra stor skillnad för klimatet.

2 MINSKA – ät mindre men bättre kött

Kött och mejeriprodukter kräver mycket resurser och ger ett högt klimatgasutsläpp. Minska mängden kött du äter, men när du äter kött – välj helst svenskt kött från djur som har betat (naturbeteskött). Då hjälper du till att hålla våra hagar och landskap öppna.

3 SLUTA – släng ingen ätbar mat

Matproduktion kräver mycket resurser från planeten. Idag slängs en stor del av maten i soporna eller hälls ut i avloppet. Planera dina matinköp och måltider och frys in mat som blir över.

Visste du att
cirka 40 kilo ätbar
mat *slängs eller*
hälls ut varje år?
Per person i
Sverige!

4 VÄLJ – svenskt, certifierat eller miljömärkt

Leta efter miljömärkta produkter i butiken och välj gärna svensk mat. Då bidrar du till ansvarsfullt producerad mat – det är bra både för klimatet, den biologiska mångfalden och dig.

Vad är "klimatsmart mat"?

Klimatsmart mat kallas de matvanor som ger ett mindre klimatgasutsläpp (CO₂e = koldioxidkvalenter), kräver mindre resurser och gör gott för såväl klimatet som för dig.

Hur mycket koldioxidutsläpp ger en måltid?

En svensk lunch eller middag ger i genomsnitt cirka 1,8 kg koldioxidkvalenter. För att minska utsläppen från måltider och nå uppsatta globala klimatmål rekommenderas att fler måltider har ett utsläpp på cirka 0,5 kg koldioxidkvalenter.

Nedan finns tre måltider med biffar, potatis, yoghurtås och grönsaker, alla med olika koldioxidutsläpp beroende på vilken proteinkälla som används.

Biffar på nötkött

Denna tallrik ger en klimatpåverkan på 3,8 kg koldioxidkvalenter.

Biffar på kyckling

Denna tallrik ger en klimatpåverkan på 0,8 kg koldioxidkvalenter.

Biffar på bönor

Denna tallrik ger en klimatpåverkan på 0,5 kg koldioxidkvalenter.

Genom att byta ut en eller ett par köttmåltider per vecka till bönor, linser eller kyckling kan du bidra till att minska koldioxidutsläppen. Ett tips är att byta ut hälften av köttet i biffarna till exempelvis bönor (mosade).



Biffar på nötkött.



Biffar på kyckling.



Biffar på bönor.

Matmärkningar att hålla koll på

Vad betyder symbolerna?



Fairtrade – bidrar till förbättrade arbets- och levnadsvillkor för odlare/anställda i utvecklingsländer.



Nyckelhålet – nyttigare val av livsmedel; mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare fett.



KRAV – svensk certifiering och märkning för ekologisk produktion med extra höga krav på djuromsorg, hälsa, socialt ansvar och klimatpåverkan.



MSC – vildfångad fisk och skaldjur och verkar genom oberoende granskningar för mer uthålligt och hållbart fiske.



Svenskt sigill – svensk certifiering, finns för både Klimatcertifiering och Naturbeteskött.

Läs mer om mat, klimat och hälsa

Receptbanken – Receptbank för hur man äter mer klimatsmart
wwf.se/mat-och-jordbruk/receptbanken

Matvanekollen – Testa dina matvanor
livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/matvanekollen

Matvanor – Filmer och broschyrer om matvanor
rvn.se/sv/Vard-o-halsa/folkhalsa/matvanor



Följ oss på sociala medier, www.facebook.com/regionvasternorrland

Här kan du ta del av nyheter och aktuella händelser.

Vi besvarar inlägg under kontorstid.