

**FAST
FUSION
CLIMATE WEEK**



**EN STOR
PORTION
FRAMTIDSHOPP**

**FAST
FUSION
CLIMATE WEEK**



Varför skall vi ha en klimatvecka?

5 Lektioner

Veckans temadagar

Med diskussioner och utrymme för barnen att komma med egna idéer.

1. Varför en klimatvecka?
2. Vad är klimatsmart mat?
3. Smart utan svinn
4. Hälsa och klimat
5. Plantbaserad mat
6. Sant eller falskt?



KAPITEL 1

The background of the slide is a high-contrast image of the Earth as seen from space. The curved horizon of the planet is visible, with a thin blue line of the atmosphere separating the dark, star-filled void of space from the bright, illuminated surface of the Earth. The surface shows some cloud cover and the faint outlines of continents.

Varför en klimatvecka?

2030

En viktig rapport från FN visar att det är bråttom att minska utsläppen i världen. Vissa forskare hävdar att vi radikalt måste förändra våra beteenden fram till 2030. Sedan riskerar vi att planeten triggat olika självuppvärmande processer.

10%

Jordens koldioxidutsläpp är tydligt kopplade till inkomster. Globalt sett så står tio procent av jordens befolkning för nära hälften av världens sammanlagda utsläpp. Det ger en tankeställare.

10mdr

År 2050 beräknas jordens befolkning uppgå till tio miljarder människor.
Detta ställer helt nya krav på hur vi ska äta och välja vår kost i framtiden.



En tredjedel av de svenska hushållens utsläpp av växthusgaser kan relateras till mat.

Växthuseffekten

Koldioxid och andra så kallade växthusgaser som vi människor släpper ut fångar upp värme och gör att klimatet blir varmare.

- Transporter och energi CO_2
- Kylanläggningar CFC11
- Djuruppfödning CH_4
- Jordbruk N_2O



Bild: RISE

Agenda 2030

Agenda 2030 med 17 globala mål för hållbar utveckling, syftar till att:

Utrota fattigdom och hunger

Förverkliga de mänskliga rättigheterna för alla

Uppnå jämställdhet och egenmakt för alla kvinnor och flickor

Säkerställa ett varaktigt skydd för planeten och dess naturresurser.



Agenda 2030 är en agenda för förändring mot ett hållbart samhälle. Sverige ska vara ledande i genomförandet. 193 länder är med!

Parisavtalet



I december 2015 enades världens länder om ett nytt klimatavtal som binder alla länder och ska börja gälla senast år 2020.

Den globala temperaturökningen ska hållas långt under 2 grader och vi ska jobba för att den ska stanna vid 1,5 grader.

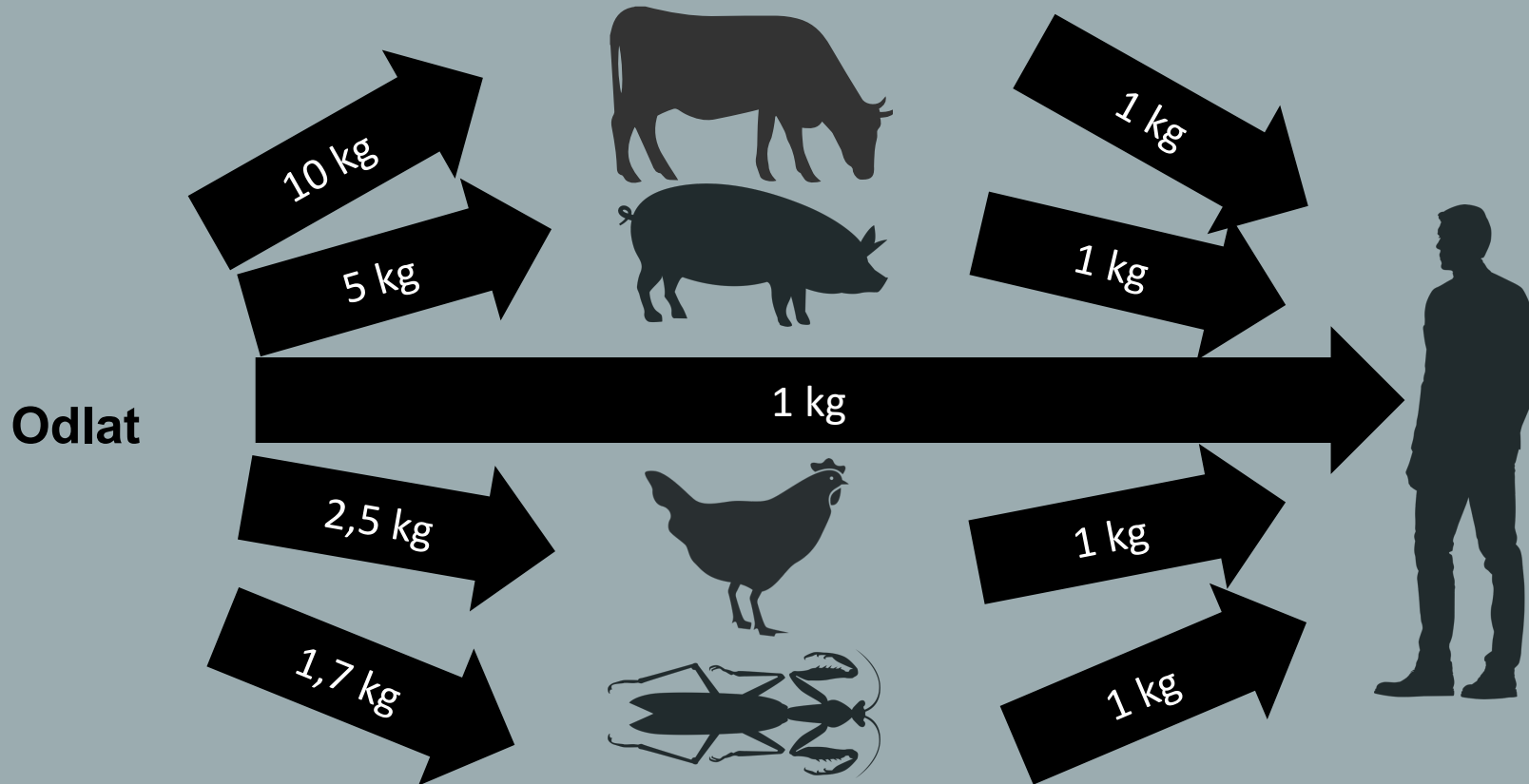
KAPITEL 2

Vad är klimatsmart mat?

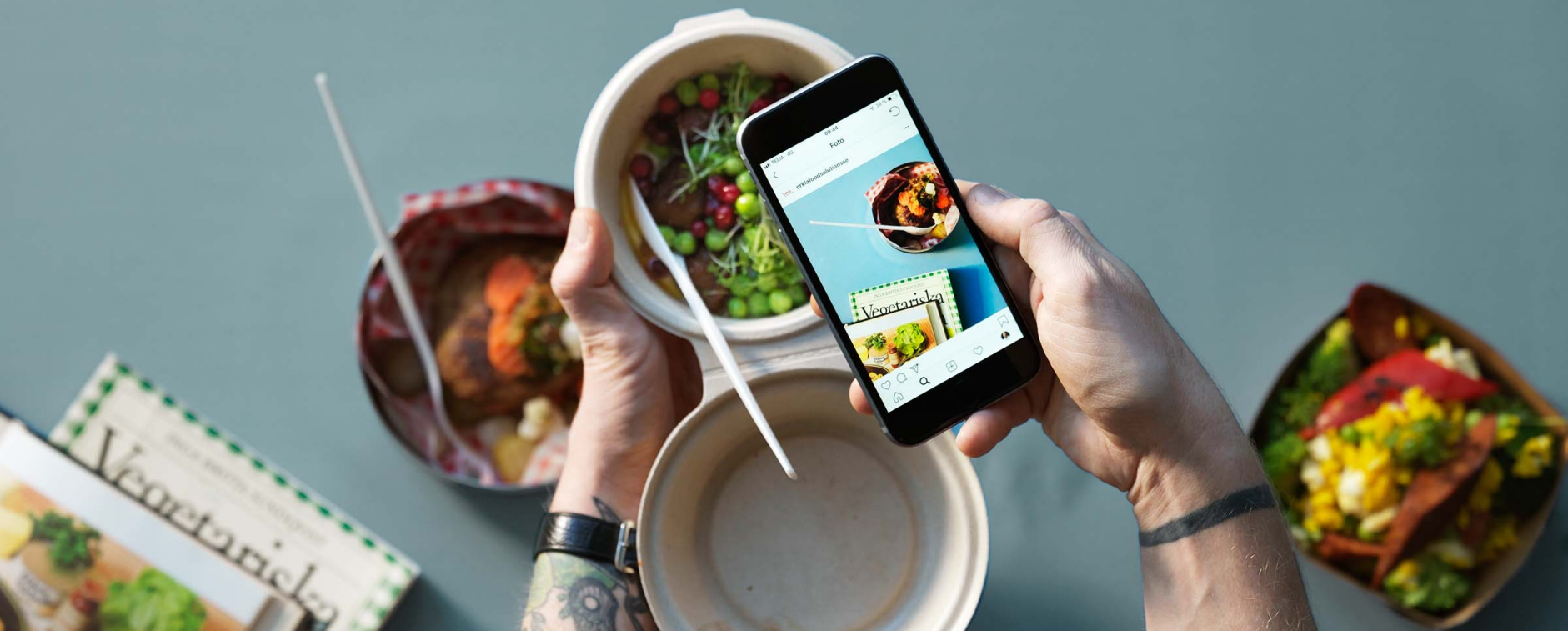
KLIMATPÅVERKAN (KG CO₂e/kg)



Att ge maten vi odlar till djuren är ett slöseri



Har dina matvanor förändrats det senaste året?





Vad kan du
göra själv?

Inte kasta mat,
utan ta bara så
mycket mat som
du orkar

Handla
lokalproducerat

Äta MSC-märkt
fisk

Bygga en
kompost

Äta mer
vegetariskt

Diska eller skölj
inte under
rinnande vatten

Köpa kläder
second hand

Köpa mer
ekologiskt

Inte köpa saker
du inte behöver

Minska på
bilåkandet

Cykla,
promenera
eller åka
kollektivt

Flyg mindre,
åk mer tåg

Byta saker som du
har tröttnat på med
kompisar

Köpa mer
miljömärkta
produkter

KAPITEL 3

Smart utan svinn



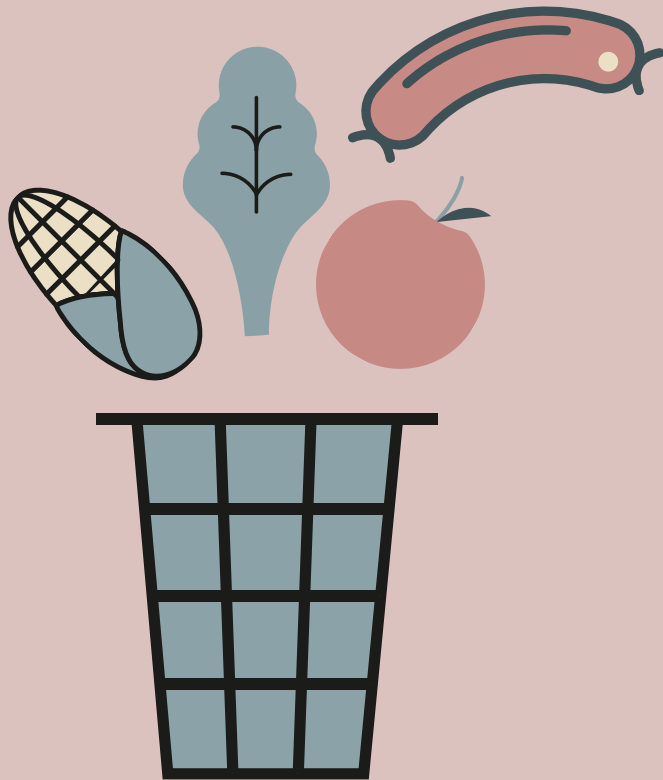


Man räknar med att ca 1/3 av all mat slängs. Alla är överens om att matsvinnet är ett enormt problem.

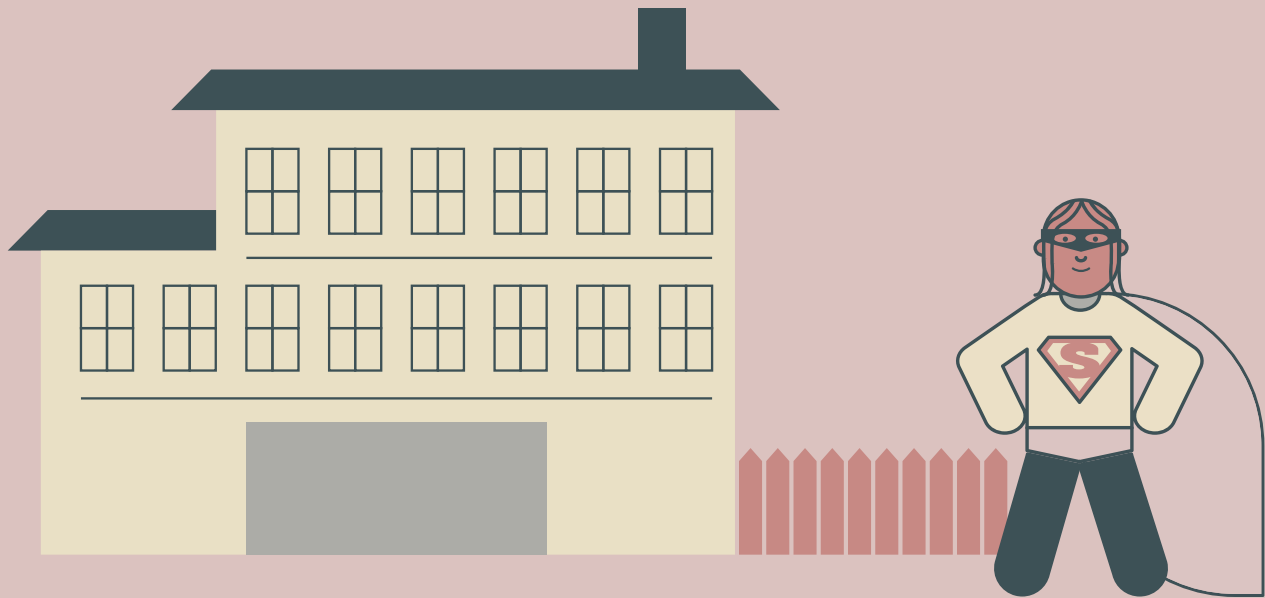
Detta har gett upphov till en väldigt bra trend: att göra en sport av att använda råvarorna fullt ut.

Det vinner både miljön och köksekonomi på, något som inte minst är viktigt i skolor med begränsad budget.

Kastar ni mycket mat hemma?



Vad kan vi göra här i skolan?



Minska matsvinnet!



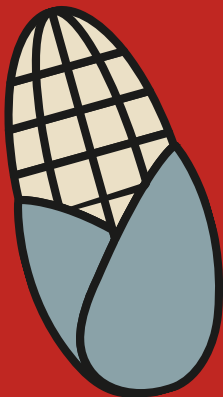
- Flera skolor arbetar med att minska mängden mat som kastas
- Genom att synliggöra svinnet kan man få eleverna att agera annorlunda
- Man väger avfallet och skriver sopmängden på en tavla dagligen
- Genom att använda klimatvågen sjunker matsvinn drastiskt
- St Petriskolan i Malmö tog bort sophinken, minskade svinnet med 97 %

KAPITEL 4

Hälsa och klimat



Mer eller mindre?



ÄT MER

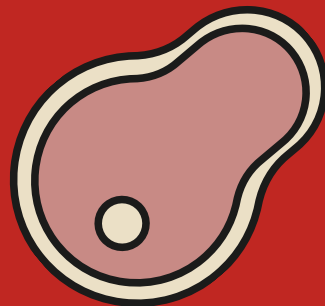
Grönsaker
Frukt och bär
Fisk och skaldjur
Nötter och frön

Och mer rörelse i vardagen



BYT TILL

Vitt mjöl.....Fullkorn
Smörbaserade fetter.....Växtbaserade matfetter och oljor
Feta mejeriprodukter.....Magra mejeriprodukter



ÄT MINDRE

Rött kött och chark Salt
Socker

Men vad ska vi äta?



Den nordiska befolkningen bör i genomsnitt lägga till minst en extra portion (**100 g**) **grönsaker per dag**, utöver det som de redan äter idag.

Den nordiska befolkningen skulle behöva tiofaldiga sitt intag av baljväxter och nötter, för att nå en rekommenderad nivå.

Den nordiska befolkningen behöver minska sitt intag av rött kött (nötkött, lamm och fläsk)

I Sverige äter vi ex 4-7 gånger mer än rekommenderat, vilket innebär att vi behöver byta ut 3-6 portioner per vecka till rätter med växtbaserat protein.

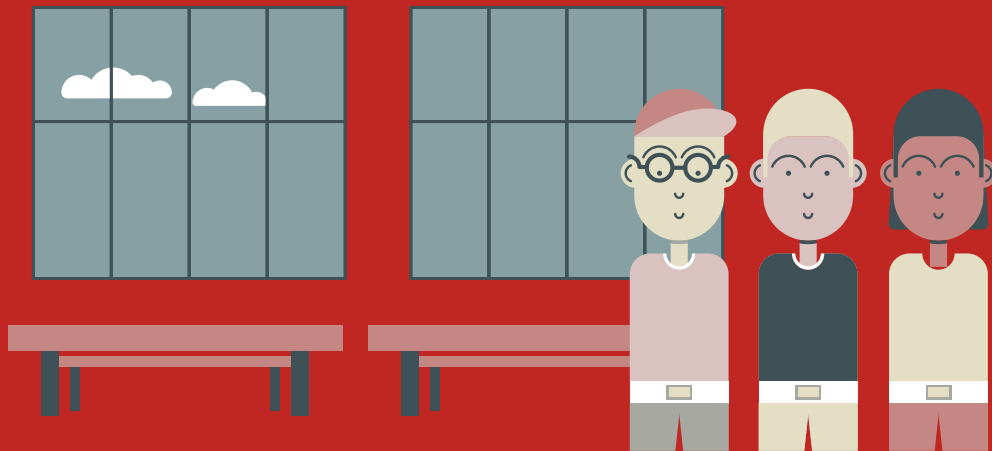
Dra ner på sockerintaget med några teskedar per dag det skulle ta oss närmare de rekommenderade målen.

Äta mindre av livsmedel som innehåller mycket salt och mättat fett, kan även det förbättra hälsan.

Om vi äter mer grönsaker får vi också i oss mer fibrer, som är viktiga för kroppen..

Sammanfattat ur Stockholm Resilience center i uppdrag av Livsmedelsverket.
Målen i de olika cirkarna syftar på målen ur Eat Lancetkommissionens rapport, om hälsosam kost från hållbara livsmedelssystem.

Livsmedelsverket rekommenderar



Livsmedelsverkets nya uppdaterade rekommendationer för "Bra måltider i skolan".

De lyfter fram hur skolmåltiden kan göra skillnad för lärandet, hälsan, jämställdheten och miljön – om den används på ett medvetet sätt i både skolkök och undervisning.

Gamla och nya matpyramiden

Vad är det för skillnad?



Hur äter du?



Mat som både är bra för hälsa och miljö



Mer grönsaker, fullkorn och olivolja ger inte bara positiva hälsoeffekter, det är också bra för miljön.

KAPITEL 5

Plantbaserad mat



Vad är protein?

Protein brukar kallas för kroppens byggstenar. Det behövs bland annat för att bygga upp celler och för att bilda enzymer och hormoner.



Vad är rikt på protein?

Kött, fisk, kyckling, ägg och mejeri är animaliska livsmedel med mycket protein. Men det finns även gott om protein i växtriket!

Bönor, linser och andra baljväxter är bra vegetabiliska proteinkällor som kan ätas istället för kött. Det finns även olika produkter som quorn, tofu och "sojakött" som innehåller mycket protein.

Bröd och andra spannmålsprodukter bidrar också med en hel del protein, liksom nötter, fröer och vegetabiliska drycker baserade på till exempel soja.

Burgare som burgare?



Nötfärsburgare
20 g protein/100 g



Vegoburgare (soja)
15 g protein/100 g

90%
Mindre klimat-
påverkan

De nya vegetariska burgarna innehåller nästan lika mycket protein som de av nötfärs,
men kan ge en miljöbelastning som är 90% mindre!

Vegetariskt växer



Det vegetariska ätandet växer, starkast är det bland yngre generationer.
23% planerar att fortsätta minska sin köttkonsumtion.

Köttkonsumtionen minskar



- Totalkonsumtionen av kött har minskat från den svenska rekordnivån på 88,4 kg per person 2016 till 80,1 kg 2021
- Det kan både vara för sin hälsas, djurens eller miljöns skull.
- **MÅNGA EXPERTER ÄR ENIGA. FLEX ÄR DET NYA NORMALA.**

KAPITEL 6

Sant eller falskt

Vegetarisk kost gör att barn inte får i sig
tillräckligt med proteiner.

Sant.

Falskt.

Vegetarisk kost gör att barn inte får i sig
tillräckligt med proteiner.

Sant.



Falskt.

Det är ett mycket större
bekymmer att barn inte får i sig
tillräckligt med grönsaker, bär
och frukt.

Man bör inte äta sojaprotein eftersom
det bidrar till skövling av regnskog.

Sant.

Falskt.

Man bör inte äta sojaprotein eftersom
det bidrar till skövling av regnskog.



Sant.

Falskt.

Mycket av den soja vi människor äter
odlas i Europa och bidrar inte till
avskogning. Däremot finns det många
bra alternativ som kan odlas i Sverige
såsom ärtor, bönor och linser.

Vegetarisk kost är inte bra om man tränar mycket.

Sant.

Falskt.

Vegetarisk kost är inte bra om man tränar mycket.

Sant.



Falskt.

Barnen får i sig mycket proteiner via bönor, ärtor, linser, mjölk och pasta. Men man behöver heller inte ta bort kött helt och hållet.

Det gör ingen skillnad om vi i lilla Sverige lever hållbart.

Sant.

Falskt.

Det gör ingen skillnad om vi i lilla Sverige lever hållbart.

Sant.



Falskt.

Sverige tillhör världens rikaste länder och det är de som bidrar mest till utsläppen. Därför har vi ett mycket stort ansvar.

Man riskerar att få B12-brist om man äter vegetariskt.

Sant.

Falskt.

Man riskerar att få B12-brist om man äter vegetariskt.

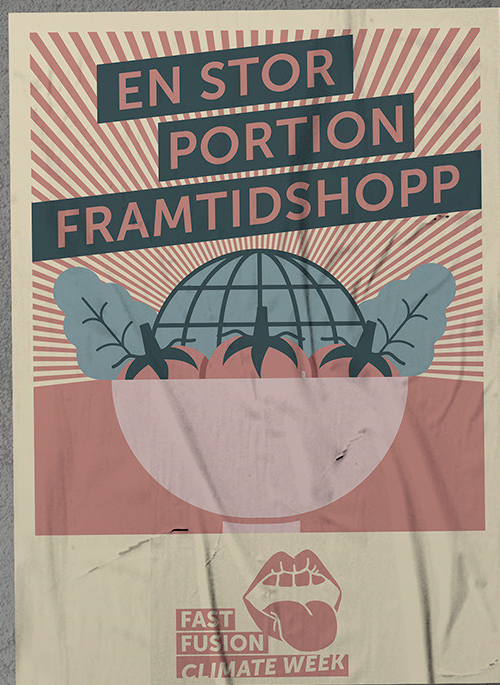


Sant.

Delvis sant.

Falskt.

Vitamin B12 finns uteslutande i mat från djurriket, så om man äter helt vegansk kost bör man komplettera med ett Vitamin B12-tillskott.



TACK!

**FAST
FUSION
CLIMATE WEEK**

