

Ät S.M.A.R.T.



Så här kan du äta för att
både kroppen och miljön ska må bra

Enligt rapport nr 23 **Ett första steg mot hållbara matvanor**
från Centrum för folkhälsa, Tillämpad näringslära
Tel: 08-737 35 60
E-post: halsomalet@sll.se
www.halsomalet.se
www.folkhalsoguiden.se/mat

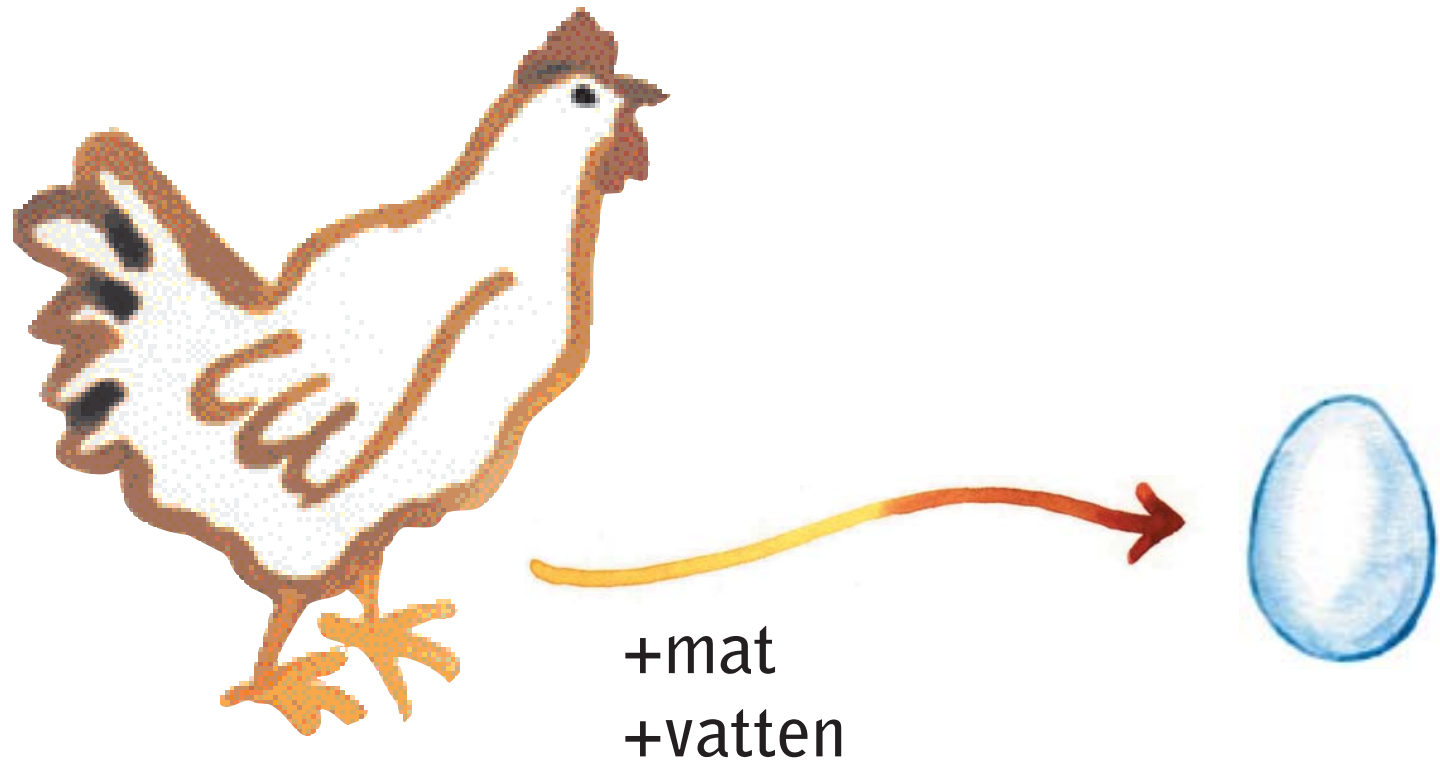
Vi är alla stenåldersmänniskor



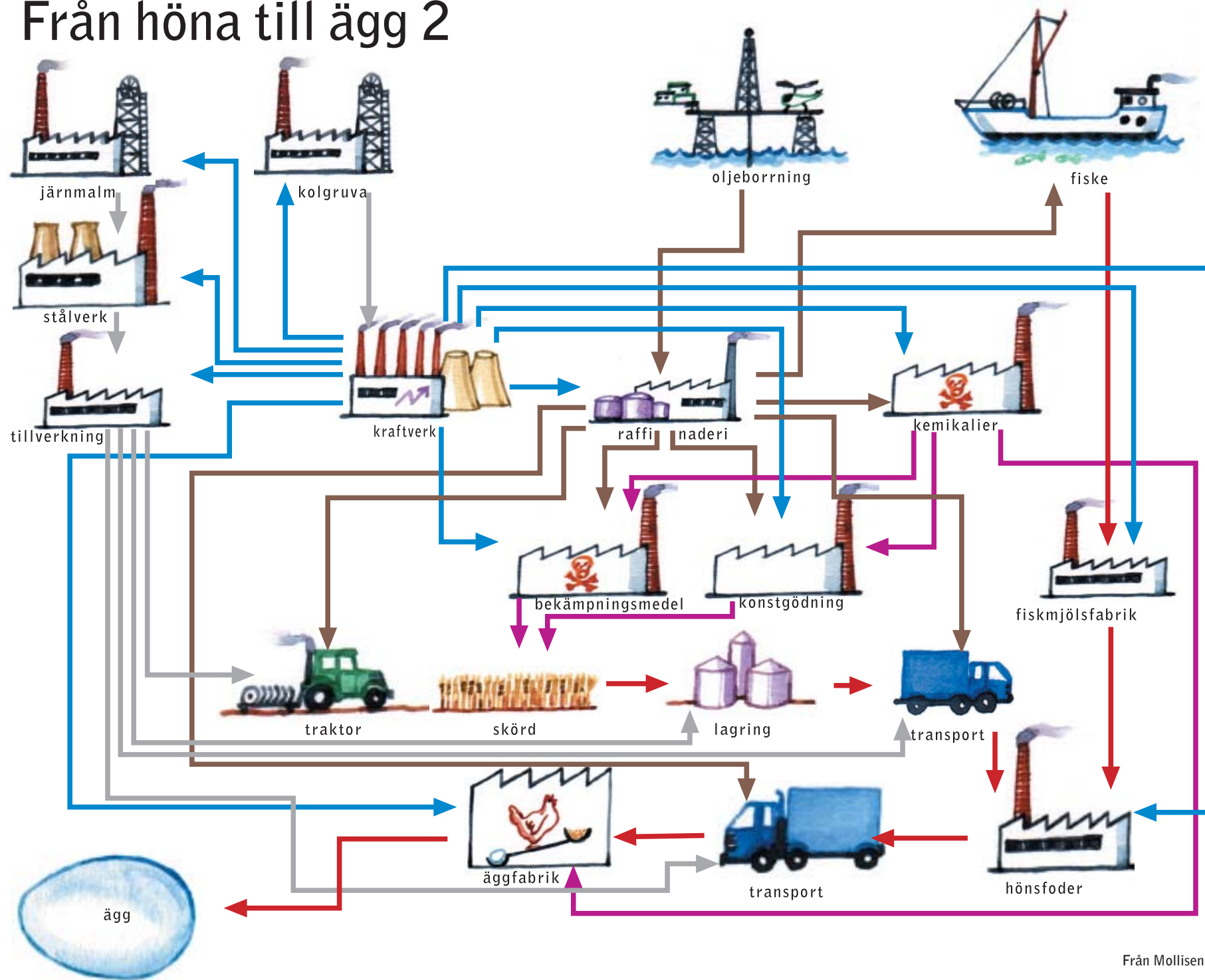
70 ton mat & dryck under ett liv



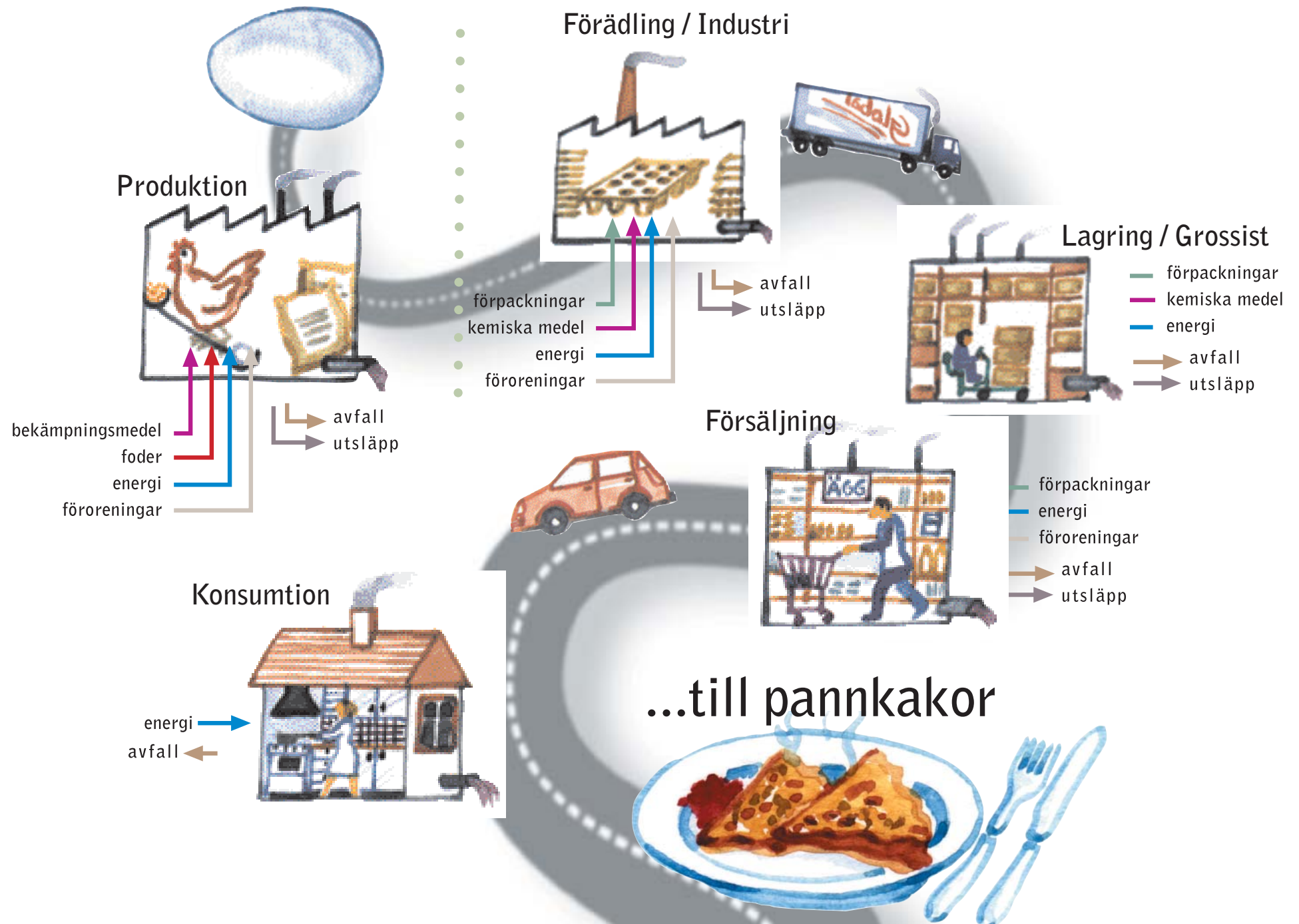
Från höna till ägg 1



Från höna till ägg 2



Från ägg...



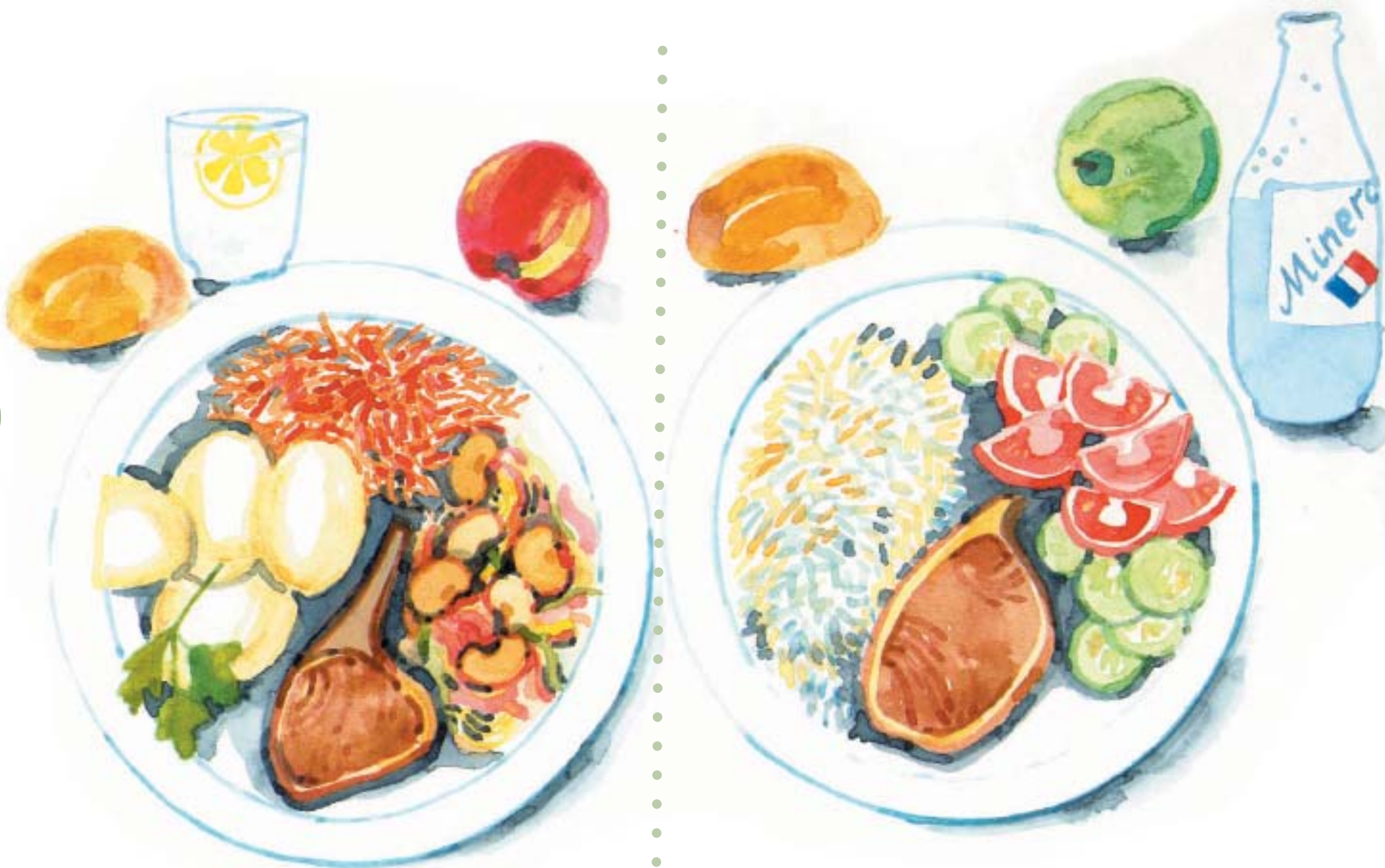
Bananen är toppen av ett isberg



... men du kan välja
schysta bananer



Vilken är S.M.A.R.T.-ast?



Större andel vegetabilier

Mindre "tomma kalorier"



matvalet

Andelen ekologiskt ökas

Rätt kött och grönsaker



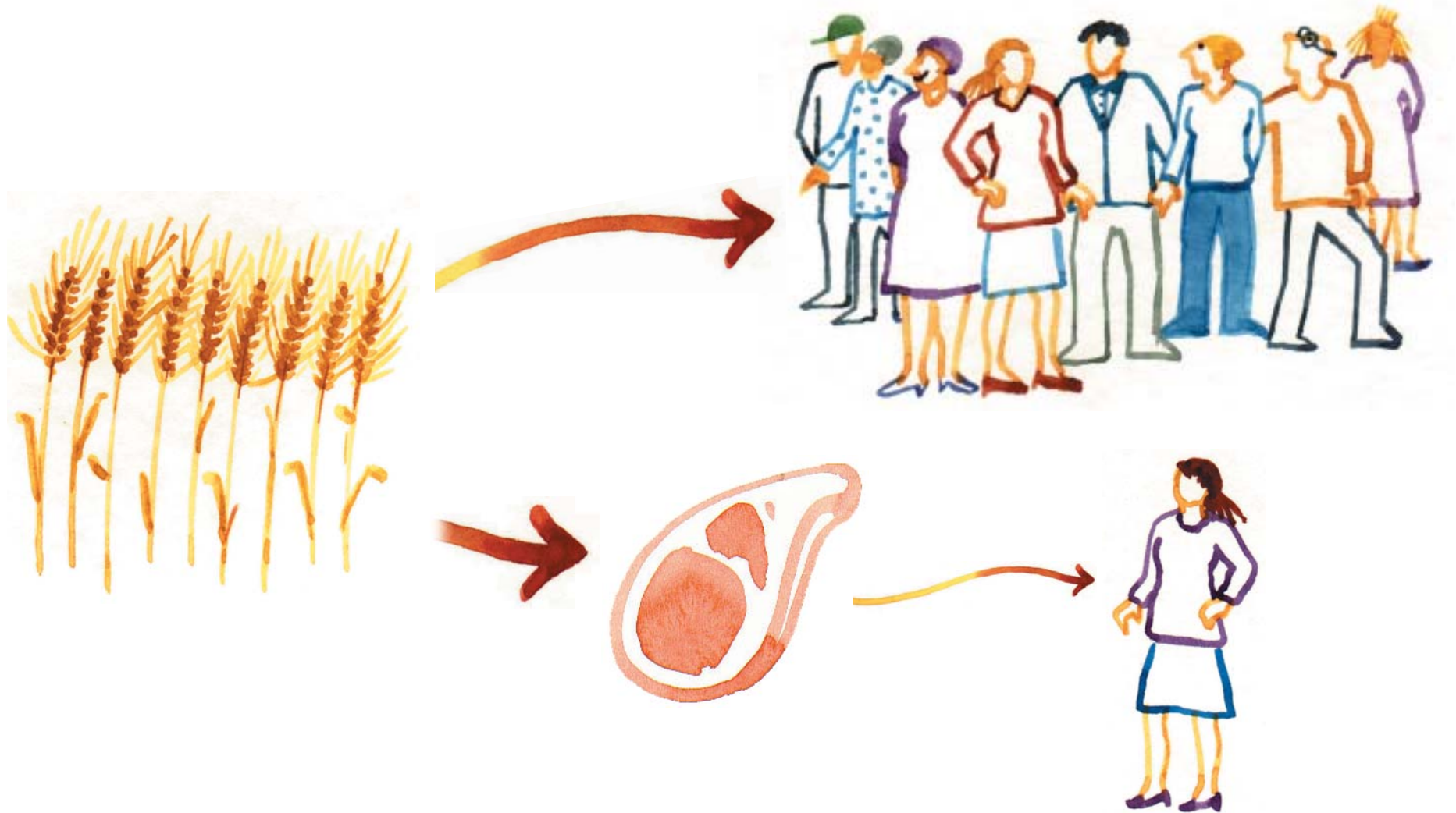
produktionssätt

Transportsnålt

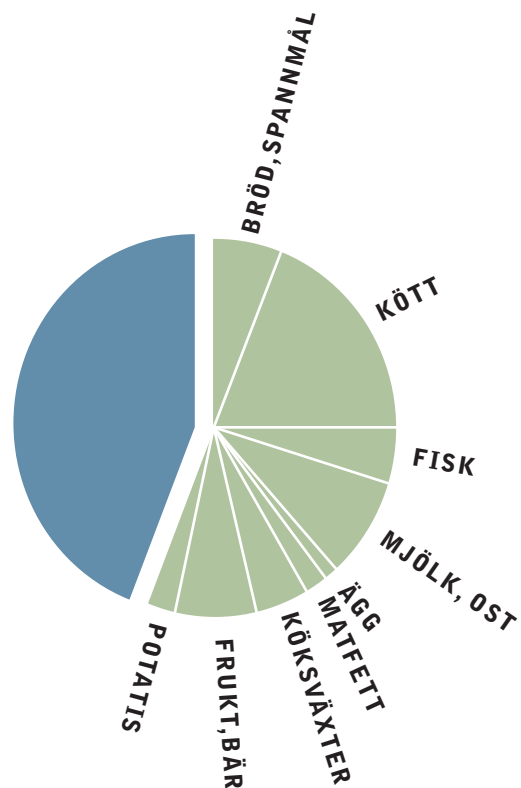


transporter

S törre andel vegetabilier



Mindre utrymme för "tomma kalorier"



MATKOSTNADER IDAG





A Andelen ekologiskt ökas



- Ej kemiska bekämpningsmedel
- Ej konstgödsel
- Mer kretslopp
- Ej GMO
- Större djurhänsyn

Rätt kött?

idag

i morgon?

13. Rätt köttval



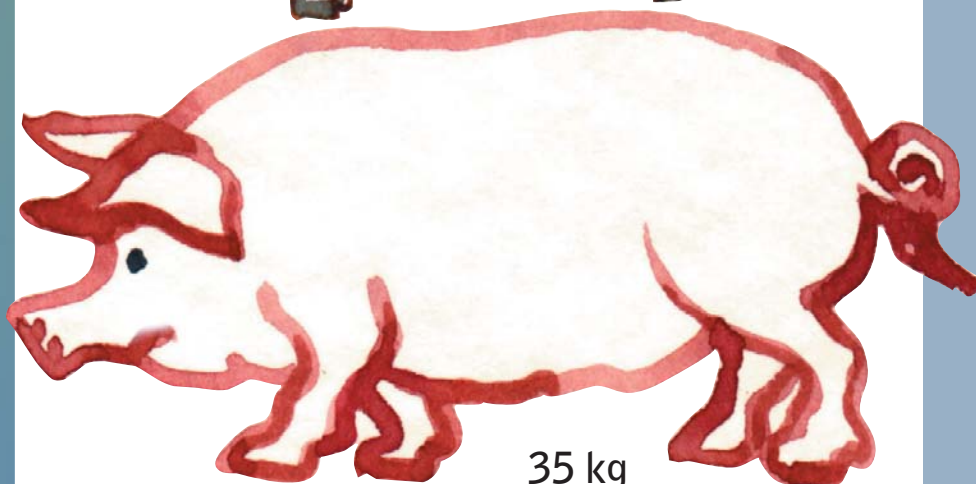
1 kg



9 kg



21 kg



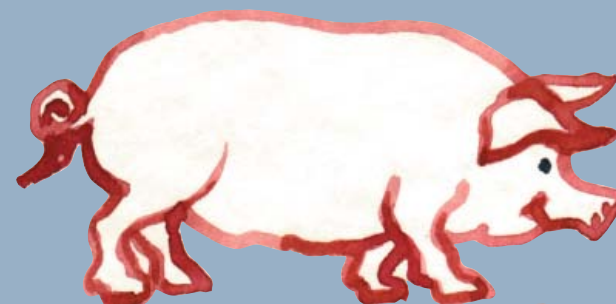
35 kg



2 kg



5 kg



19 kg

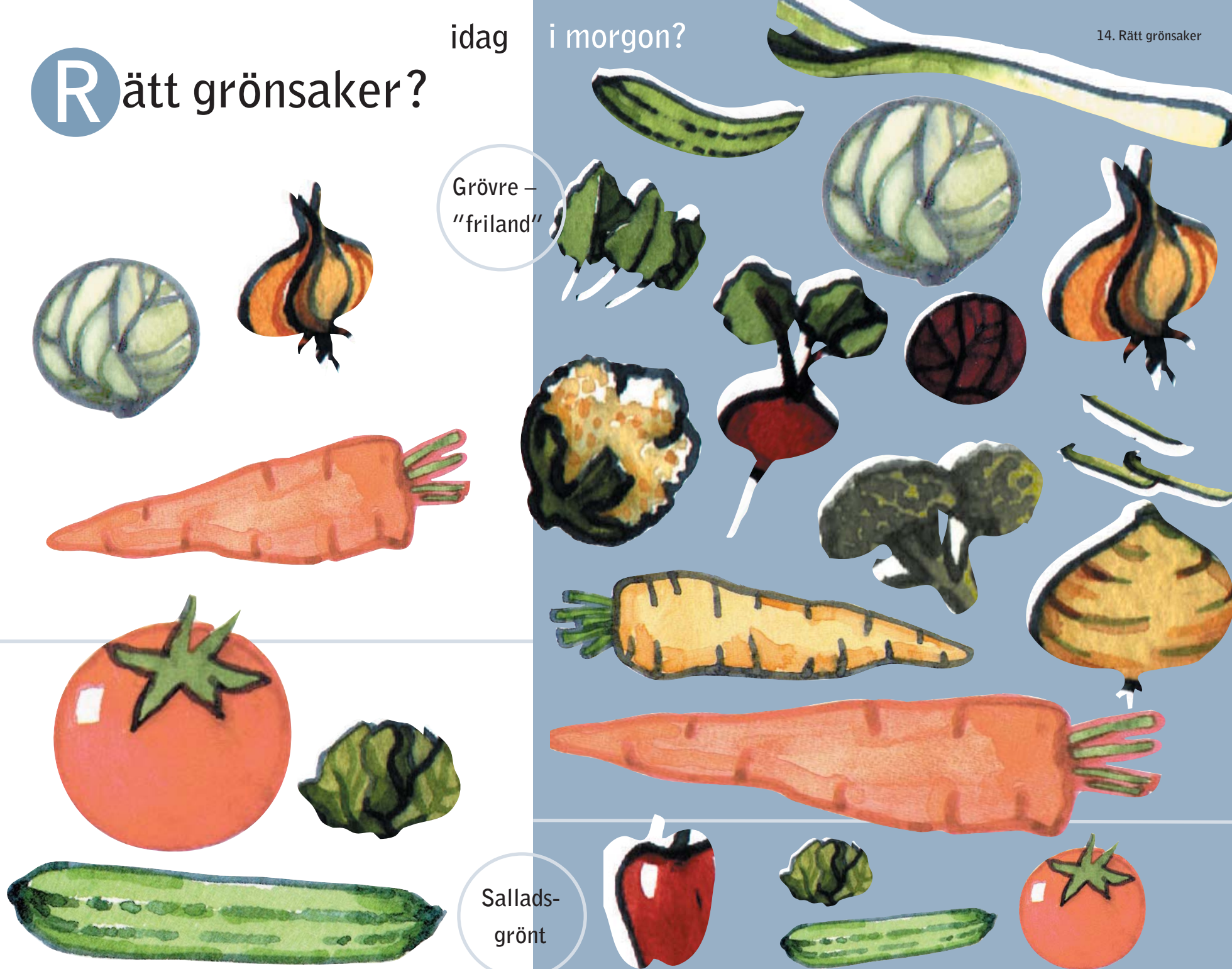


21 kg

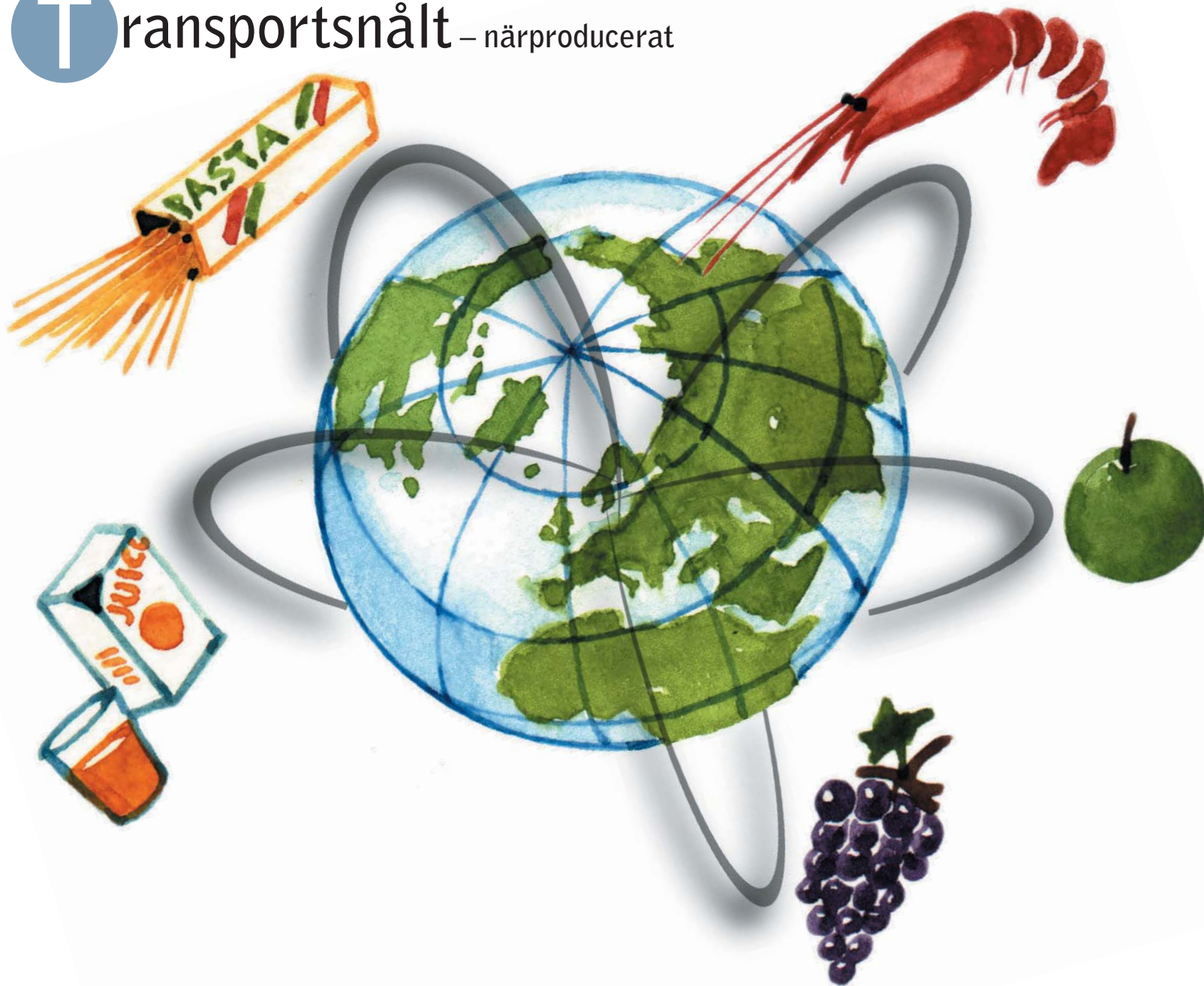
idag i morgon?

Grövre –
"friland"

Sallads- grönt



T transportsnålt – närproducerat

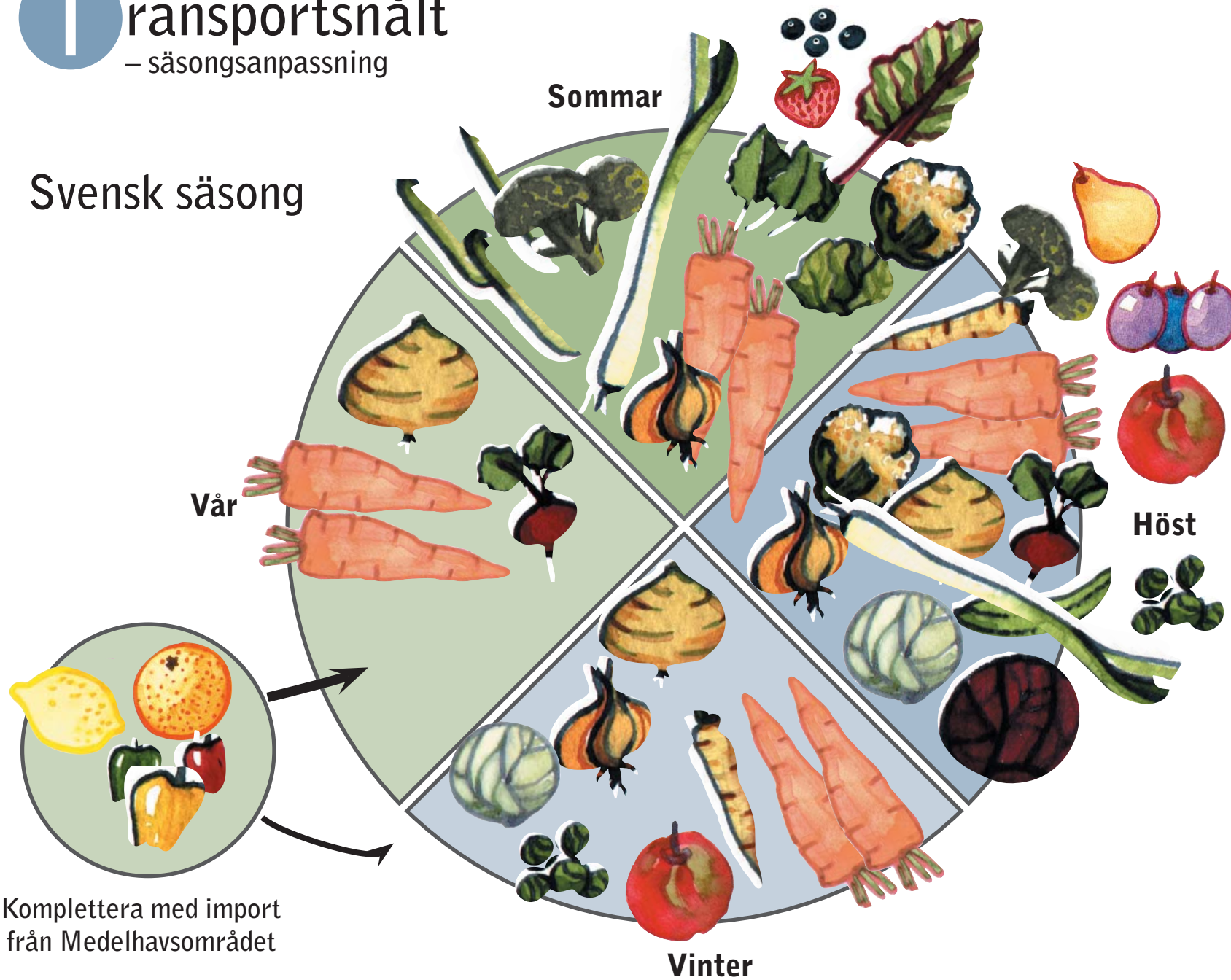


T

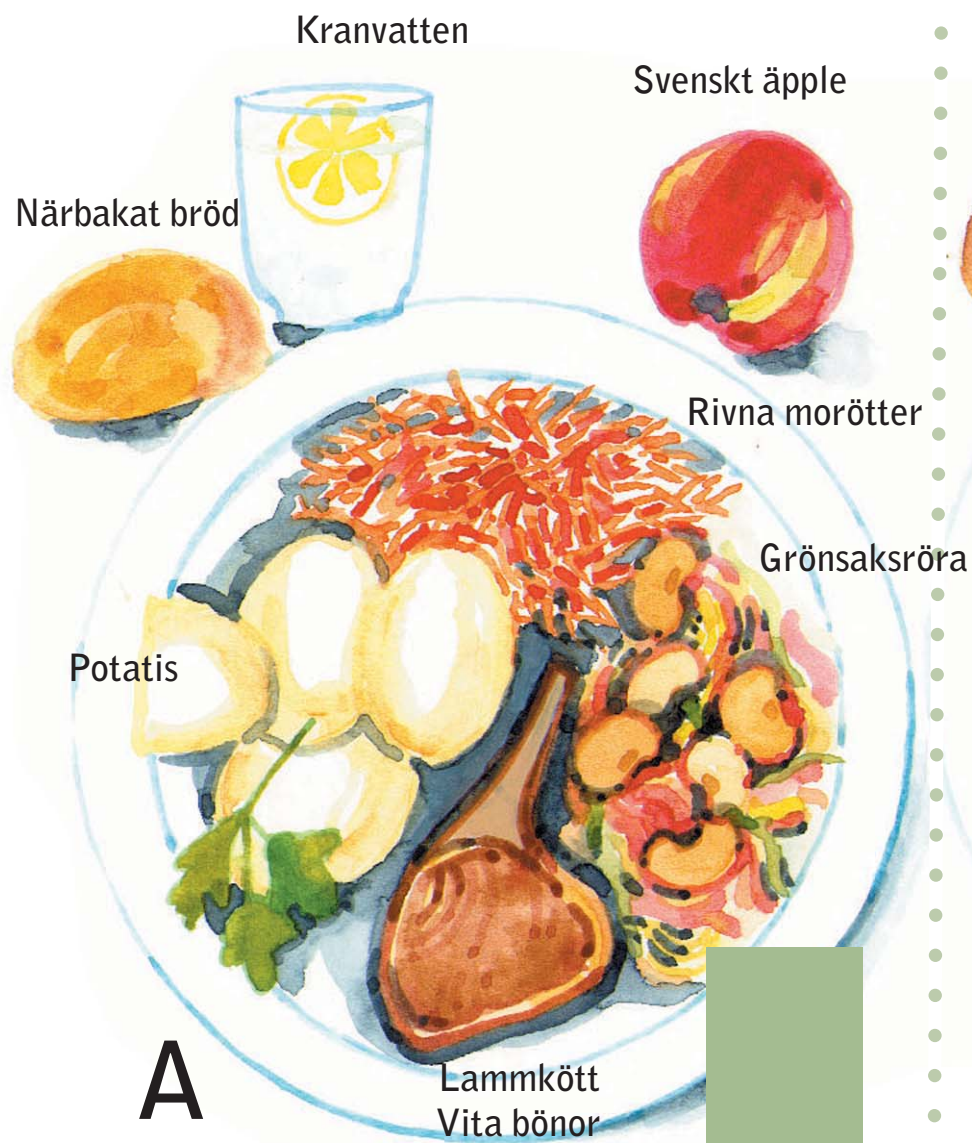
ransportsnålt

– säsonganpassning

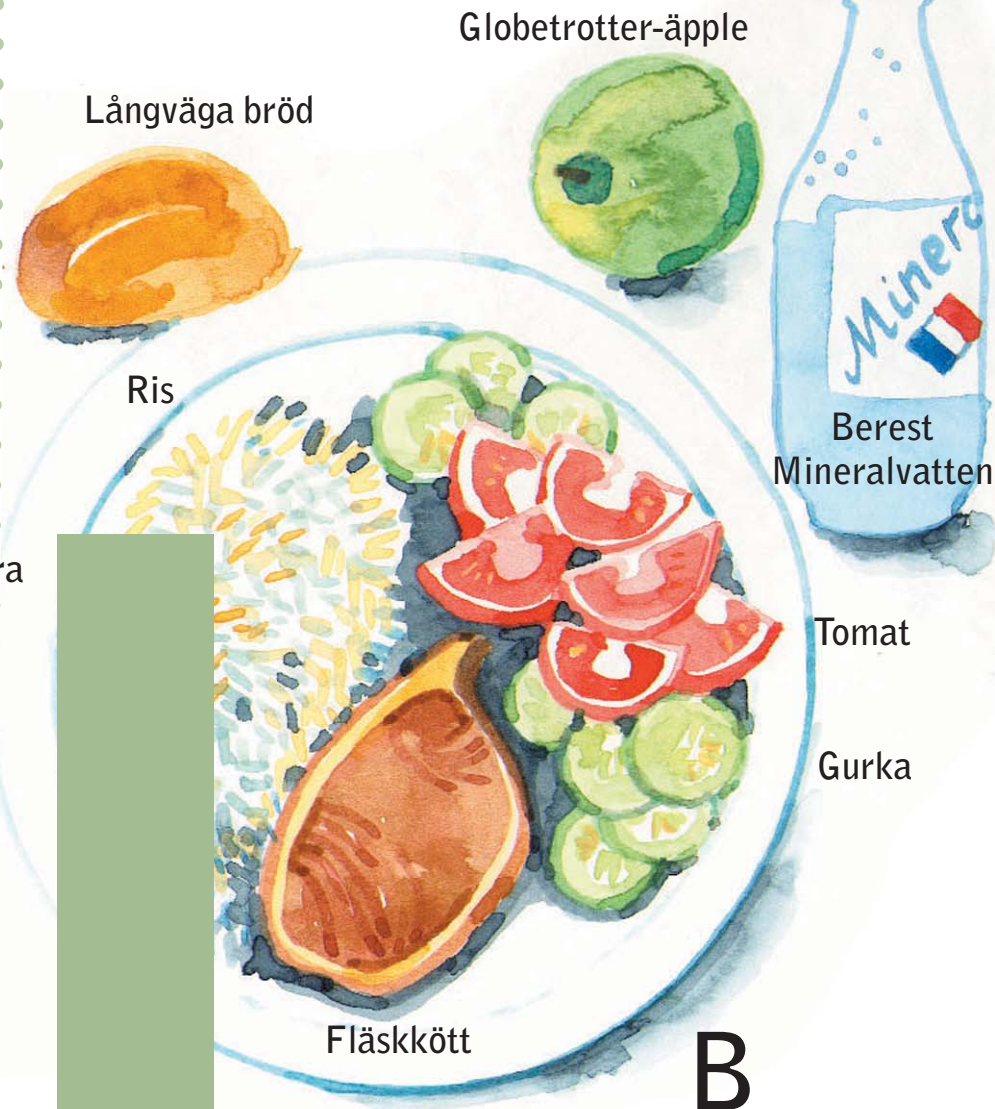
Svensk säsong



Tallrik A är S.M.A.R.T.-ast



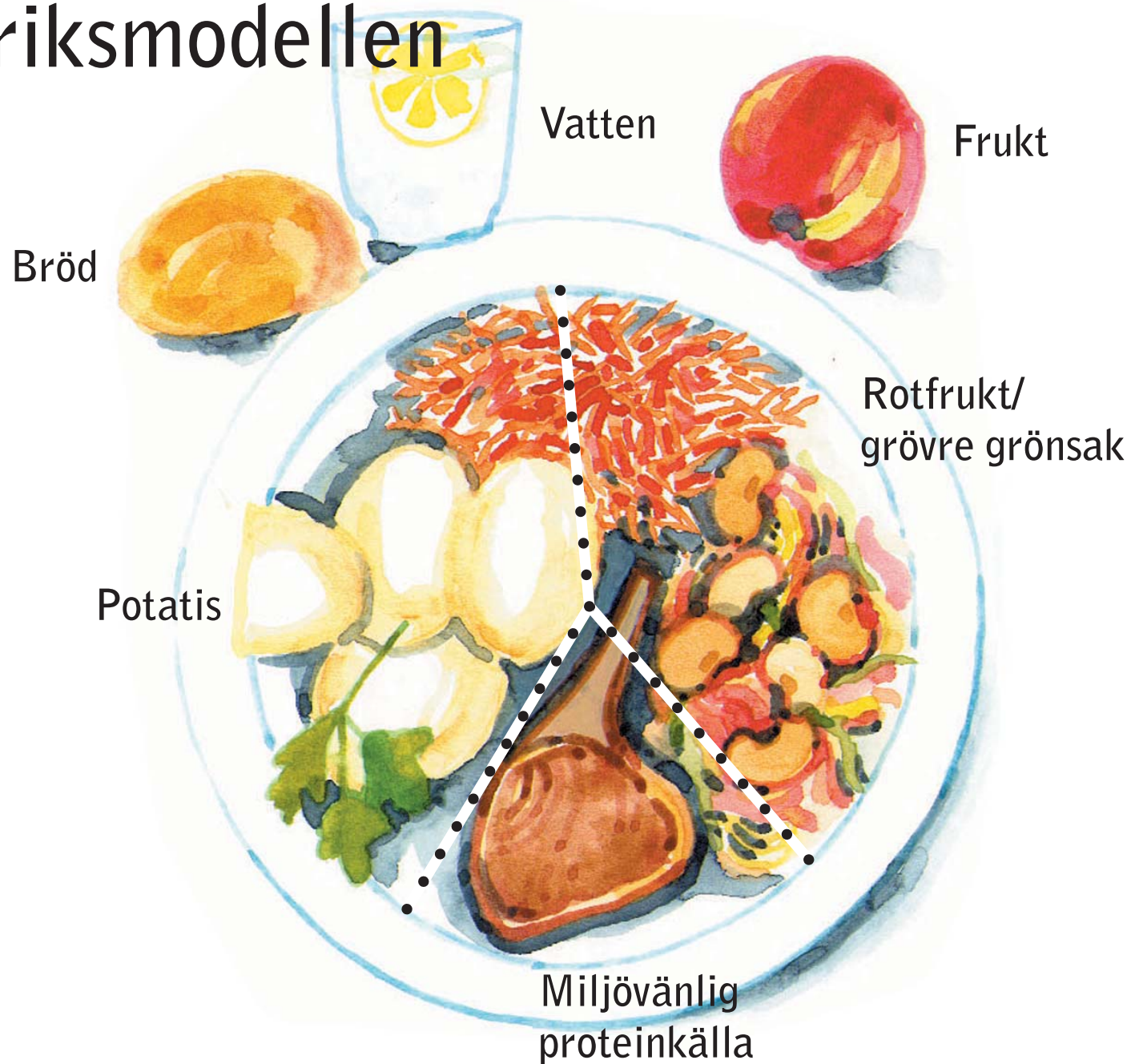
7,5 MJ



15,9 MJ

Energiåtgång

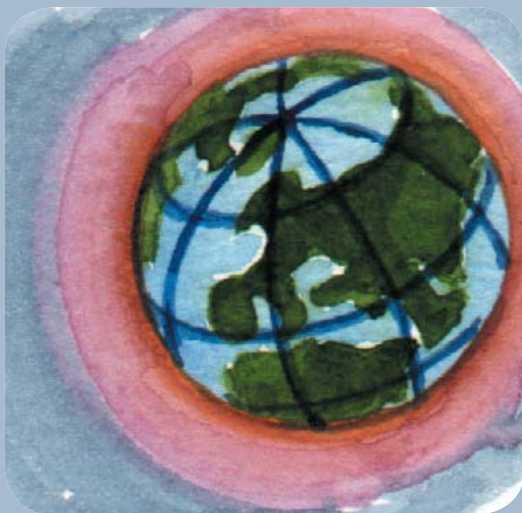
Tallriksmodellen



Varför ska man äta S.M.A.R.T.?

- Mindre övervikt
- Mindre cancerrisk
- Mindre hjärt- kärlsjukdomar
- Bättre hälsa

Varför ska man äta S.M.A.R.T.?



Begränsad klimatpåverkan



Frisk luft



Bara naturlig försurning



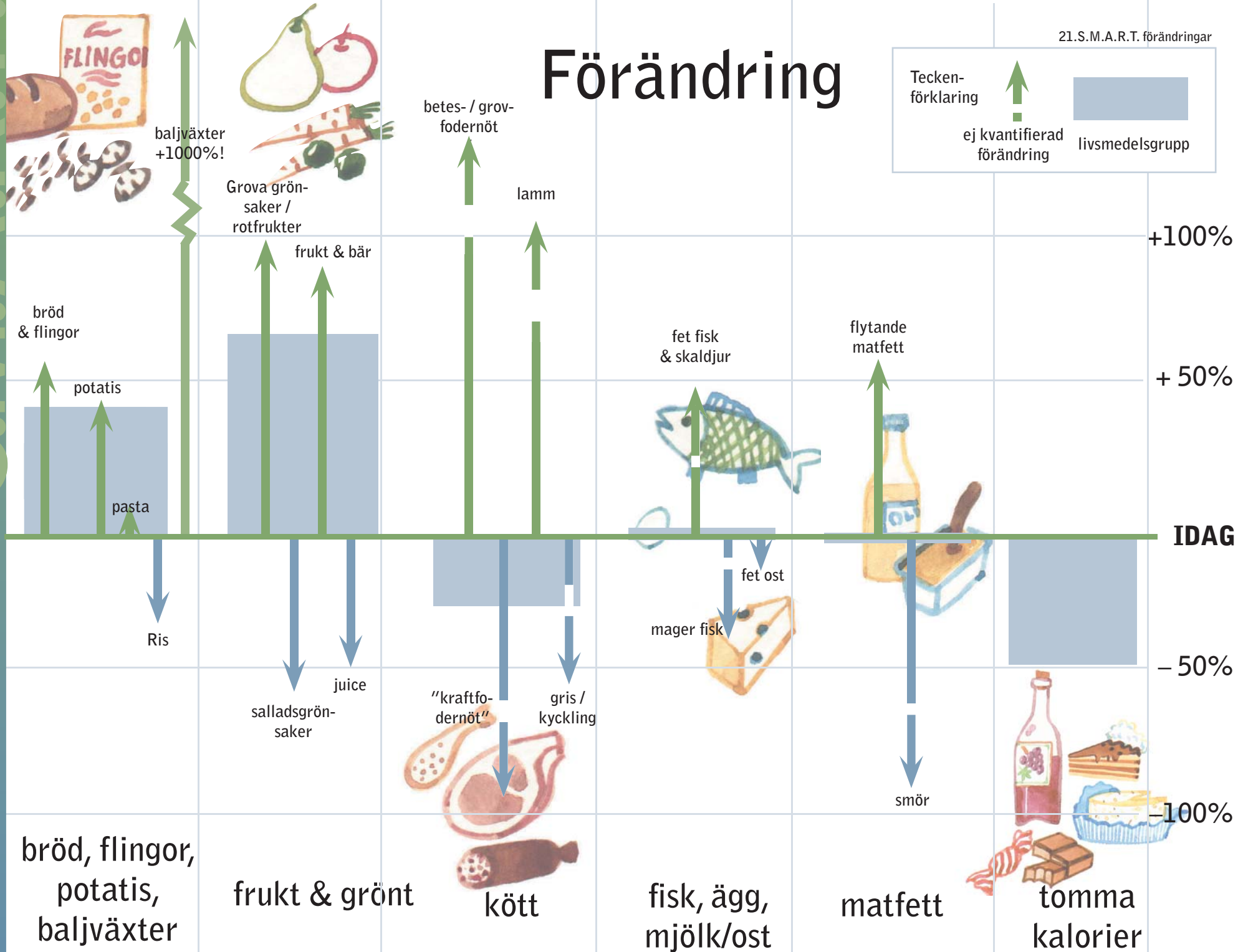
Ingen övergödning



Giftfri miljö



Ett rikt odlingslandskap



Vilka mängder blir det?



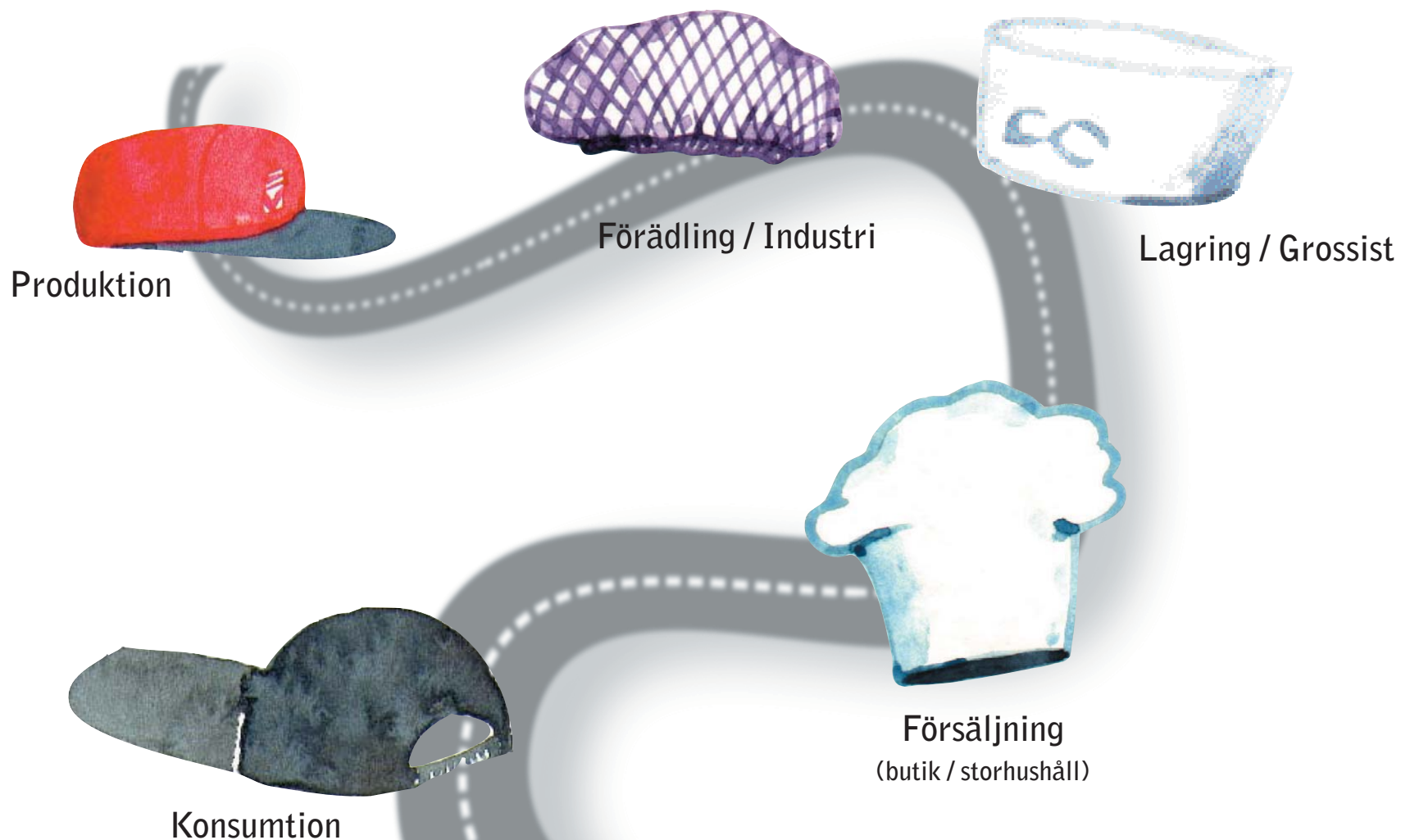
Dagens "pyramid"



S.M.A.R.T.-pyramiden



Vilken är vår roll?



En S.M.A.R.T. dag

S.M.A.R.T. fördjupning 14

9,1 MJ



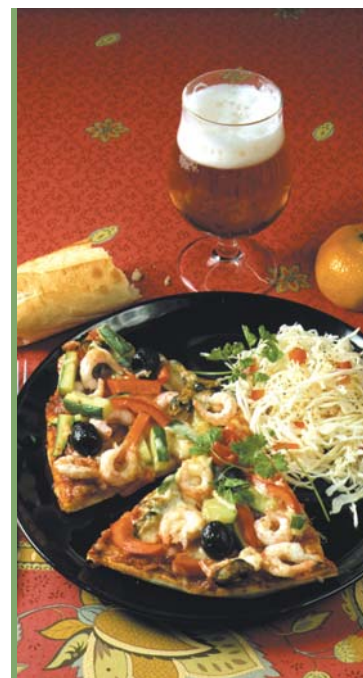
frukost



lunch



mellanmål



middag



kvällsfika