

Hur hälsosam var egentligen maten du åt till lunch? Och hur påverkade den miljön?

Många känner osäkerhet inför konsekvenserna av vad vi äter. Ät S.M.A.R.T.-modellen är ett verktyg som hjälper oss att äta hälsosamt och mer miljövänligt än i dag.

Det finns också en utställning och ett omfattande OH-paket om Ät S.M.A.R.T. Läs mer på www.folkhalsoguiden.se/mat.

 **Stockholms läns landsting**
Centrum för folkhälsa
Tillämpad Näringslära

Box 175 33, 118 91 Stockholm
Tel: 08-737 35 60 Fax: 08-737 38 80
E-post: halsomalet@sl.se

**Konsument
verket • KO**

Box 48, 651 02 Karlstad
Tel: 0771-42 33 00
www.konsumentverket.se



Ät S.M.A.R.T.

Broschüren är framtagna av Centrum för Tillämpad Näringslära i samverkan med Konsumentverket.
Produktion: Grön idé AB 2003. Illustrationer: Viera Larsson. Miljömärkt trycksak. Nytryck juni 2008.

Ät S.M.A.R.T

Ät så att både kroppen och miljön mår bra



STÖRRE ANDEL
VEGETABILIER

MINDRE ANDEL
"TOMMA KALORIER"

ANDELEN
EKOLOGISKT ÖKAS

RÄTT KÖTT OCH
GRÖNSAKER

TRANSPORTSNÅLT



Handlar om vad vi väljer
att stoppa i kundvagnen.



Handlar om hur
varorna produceras.



Handlar om transporter
av varorna.

S.M.A.R.T.-matens



HÄLSOVINSTER

- Du minskar risken för övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och cancer.
- Du behöver inte äta kosttillskott – allt du behöver finns i S.M.A.R.T.-maten.

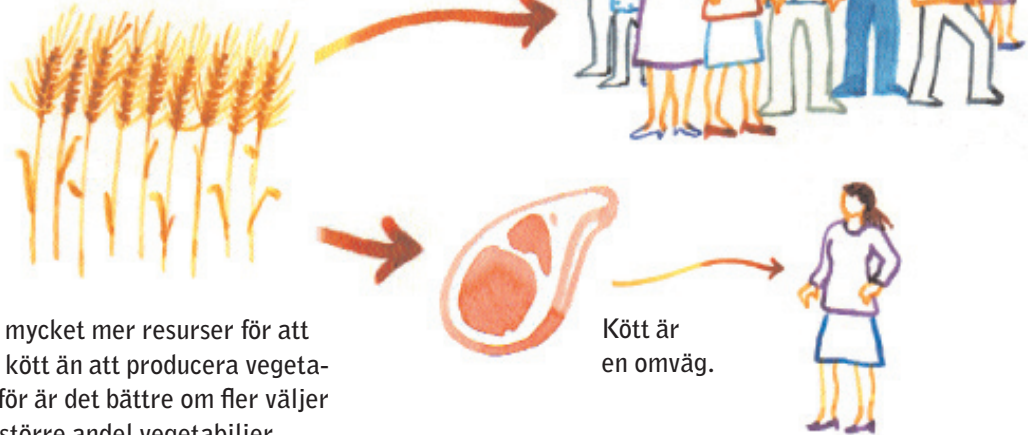
MILJÖVINSTER

Om du väljer att äta S.M.A.R.T.-mat så hjälper du bland annat till med att:

- Minska påverkan på klimatet.
- Minska giftspridningen i naturen.
- Minska övergödningen.
- Bevara vårt värdefulla odlingslandskap.

S

STÖRRE ANDEL VEGETABILIER



Det går åt mycket mer resurser för att producera kött än att producera vegetabilier. Därför är det bättre om fler väljer att äta en större andel vegetabilier. Baljväxter, det vill säga ärter, bönor och linser, ger samma typ av näring som kött.

Trots att vi bör minska konsumtionen finns det fler skäl att fortsätta äta kött: Dels är kött en bra källa för järn och zink. Dels är vårt värdefulla odlingslandskap beroende av betande djur.

FÖRSLAG

- Byt ut en fjärdedel av köttet mot baljväxter.

FAKTA

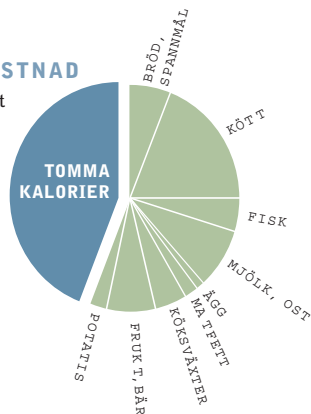
I Sverige använder vi 3/4 av vårt spannmål till djurfoder.

M

MINDRE ANDEL TOMMA KALORIER

MATKOSTNAD

Genomsnitt
i Sverige



Vi lägger nästan halva matkostnaden på varor som kroppen inte behöver, som chips, läsk, vin och godis. Dessa kallas "tomma kalorier", eftersom de innehåller mycket kalorier, men har lågt innehåll av näringsämnen.

Tips: Tänk antingen eller – inte både och. Välj choklad eller glass.

FAKTA

Nästan halva matkostnaden går till "tomma kalorier". Tomma kalorier ger 1/4 av vårt kaloriintag.

FÖRSLAG

- Halvera intaget av tomma kalorier.



A

ANDELEN EKOLOGISKT ÖKAS

Ett äpple kan ha besprutats med mer än 30 doser bekämpningsmedel innan det hamnar i butiken. Även om det inte syns i fruktdisken så är skillnaden stor mellan "normal" frukt och ekologisk frukt. KRAV-märkt mat produceras utan kemiska bekämpningsmedel och konstgödsel. Märket är en garanti för att maten är ekologiskt producerad och att man tar större hänsyn till djurens naturliga beteenden.



FÖRSLAG

- Köp ekologisk mat!

FAKTA

Det finns nära 4000 KRAV-märkta varor att köpa.

R

RÄTT KÖTT ...

MINSKA



ÖKA



Genom att äta beteskött av nöt och lamm kan du bidra till att bevara odlingslandskapet. Gris och kyckling håller inga hagmarker öppna, och föds oftare upp på importerat kraftfoder. Köttet innehåller också mindre järn.

FÖRSLAG

- Köp KRAV- eller naturbeteskött.
- Välj lika mycket nöt och lamm som gris och kyckling.

OCH GRÖNSAKER

MINSKA



ÖKA



Vi behöver äta grönsaker minst två gånger om dagen. De grövre grönsakerna ger mycket näring och är billiga - till exempel morötter, vitkål, broccoli, och purjo. Dessutom är de mer resurssnåla än exempelvis tomat och gurka.

FAKTA

Ett kilo växthusodlade tomater kräver lika mycket energi som 30 kilo morötter.

FÖRSLAG

- Ät mer grövre grönsaker.

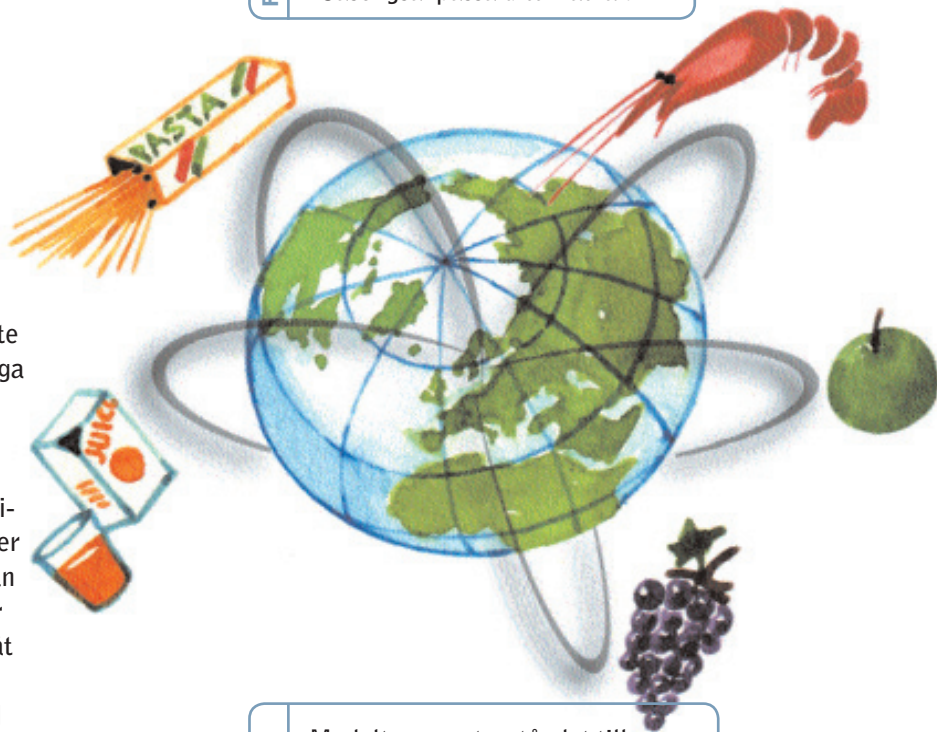


TRANSPORT- SNÅLT

Vet du vilken som är vår vanligaste frukt? Det är inte äpple som många tror, utan banan. Bananerna kommer från Mellanamerika. Många andra av varorna har rest lika långt. Det mesta av apelsinjuicen kommer från Sydamerika. Mer än en fjärdedel av produktionsytan för vår mat ligger utomlands. När du bestämmer vad du ska köpa, låt transportsträckan vara med. Du kan till exempel oftare välja bröd bakat i den egna regionen än bröd från andra länder eller från andra delar av landet.

FÖRSLAG

- Välj mer närproducerad mat.
- Minimera bilturerna till affären.
- Säsongsanpassa ditt matval.



FAKTA

Medeltransportavståndet till Stockholm för vindruvor är 620 mil. För svenska äpplen är det 50 mil.