

# På Vilans skola så jobbar vi för en hållbar utveckling!

## Några saker vi gör:

- Vi återvinner matavfall så att det blir biogas och biogödsel.
- Vi tar tillvara på så mycket vi kan av hela råvaran i köket.
- Vi äter mer vegetariskt och mindre kött.
- Vi följer livsmedelsverkets rekommendationer.





## **Växthusgasutsläpp i världen = 33% från maten**

**Växthusgaser är både naturliga och konstgjorda gaser som utgör grunden till växthuseffekten genom att absorbera och utstråla infraröd strålning.**

**De främsta växthusgaserna i jordens atmosfär är**

- vattenånga ( $\text{H}_2\text{O}$ )**
- koldioxid ( $\text{CO}_2$ )**
- dikväveoxid ( $\text{N}_2\text{O}$ )**
- metan ( $\text{CH}_4$ )**
- ozon ( $\text{O}_3$ ).**

# **Kött och mejeri påverkar klimatet lika mycket som alla bilar, bussar, tåg och flygplan tillsammans!**

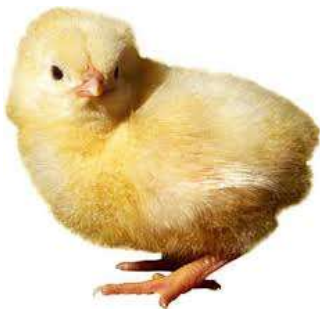
**Naturskyddsföreningen**



**För att producera 1 kg nötkött krävs 15 000 liter vatten.**



**För att producera 1 kg griskött krävs 6 000 liter vatten.**



**För att producera 1 kg kyckling krävs 4 000 liter vatten.**

***Ett badkar av standardmått rymmer ca 150 liter vatten.***

**34 %** av allt spannmål i världen används till foder.

**41 %** av allt spannmål i Sverige används till foder.

**60 %** av den svenska åkerarealen används till foder.



**Om du äter en macka med skinka eller ost  
- Har det gått åt mer spannmål till skinkan  
än till själva brödet!**



**Gröna måltider = Smart för hälsan!**



**Gröna måltider = Smart för miljön!**





## ÖKA

Grönsaker  
Baljväxter

Frukt och bär

Fisk och skaldjur

Nötter och frön

## BYT UT

Spannmåls-  
produkter av  
vitt/siktat mjöl



Spannmåls-  
produkter av  
fullkorn

Smör, smör-  
baserade  
matfetter



Vegetabiliska  
oljor, oljebase-  
rade matfetter

Feta mejeri-  
produkter



Magra mejeri-  
produkter

## BEGRÄNSA

Charkprodukter  
Rött kött

Drycker och  
livsmedel med  
tillsatt socker

Salt  
Alkohol

# Protein

## - Baljväxter viktig källa

**Kikärter ger 21 g per 100 g**



**Röda linser ger 22 g per 100 g**



# Järnkoll

**Torkade aprikoser**  
**6 mg per 100 g**



**Torkade pumpakärnor**  
**15 mg per 100 g**





# Bönor

## - Den gröna matens "kött"



# Tofu "kött utan ben"

## - Bönmassa på sojaböner



# Råvaror i säsong

## - Bidrar till en hållbarutveckling

- Miljön – kräver mindre energi och bekämpningsmedel.
- Smaken – ger mer smak och bättre näringsinnehåll.
- Priset – mest prisvärda.





# Alltid i säsong



**Rotfrukter**



**Lök**



**Krossade tomater**



**Torkade baljväxter**



**Frysta grönsaker**