

VI ÄTER ALLT MER KÖTT

Vi äter allt mer kött, vilket definitivt beror på att köttet blivit billigare och att vi njuter mer, men också på att köttet blivit mer tillgängligt i och med snabbarens inslag i våra liv. Kött fersprekats dessutom av en del dieter på grund av sin höga andel protein.

För mycket kött är inte bra för hälsan...

Edlig Livsmedelsverket äter vi upp till 25 procent mer kött än vi behöver. Kött innehåller visserligen mycket järn, som är bra för oss, men även en stor andel mättat fett, som ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och vissa former av cancer.

...och inte för miljön!

Dessutom orsakar produktionen av kött också mycket mer växthusgasar än grönsaker. Den största delen av växthusgaserna från köttproduktionen kommer från matavfall. Med andra ord, det som kor pratar ut. Att producera 1 kilo kött orsakar lika mycket koldioxid som tre tumrars biltvättning och att lämna alla lampor hemma på under tiden.



Välkommen till Förhållanden som du kan öta.

20
D
v
0

9

VAD VI ÄTER OCH SLÄNG PÅVERKAR

Vi köper mycket mer mat än vi faktiskt behöver. Det är faktiskt inte bara vi privatpersoner som släpar med maten. I Europa produceras det mer mat än

behövs av oss



En svensk familj som består av två föräldrar och två barn handlar för 25 % av sin mat varje vecka. Detta innebär att en svensk familj köper för 1000 kronor

På 70-talet kört till 0

Ät kött

En vecka kostar för kött

Ekologiskt

eller

Välkommen

att

ata

TÄNK PÅ

Skär dig ned med dina föräldrar och diskutera hur du kan göra för att minska ditt köttintag!

1. Brukar du slänga maten som blir över när du ätit middag?

- Ja, oftast
- Det händer ett par gånger i veckan
- Mycket sällan
- Nej, aldrig

7

e-boken

MAT, DIN HÄLSA OCH MILJÖN

