



Vad ska jag äta?

Fyra sätt att äta för en levande planet

Genom att använda dig av dessa fyra tumregler kan du komma en bra bit på vägen i att minska påverkan på planeten från det som just du äter.



1. ÖKA – ät mer från växtriket!

Linser, bönor, ärtor, rotfrukter och mörkgröna bladgrönsaker innehåller gott om näringsämnen och protein. Det är både klimatsmart och nyttigt att basera måltiderna på grönsaker och fullkornsprodukter. Välj mer och bättre vego med [WWF Vegoguiden](#).

2. MINSKA – ät mindre men bättre kött

Vi i Sverige behöver minska vårt köttätande. En mycket viktig åtgärd för planeten är att välja mindre men bättre kött. Om du väljer kött – välj kött från djur som har betat och hjälper till att hålla våra hagar och landskap öppna. Ta gärna hjälp av [WWF Köttguiden](#) om du ska äta kött.

3. VÄLJ – svenskt, certifierat eller miljömärkt

Välj mat som du eller någon du litar på vet hur den är producerad. Välj certifierad eller miljömärkt mat i butiken. Då bidrar du till ansvarsfullt producerad mat – det är bra både för klimatet, den biologiska mångfalden och dig. Välj gärna svenskt. Använd WWFs konsumentguider för vägledning och denna lista på [trovärdiga miljömärken](#).

4. SLUTA – släng ingen ätbar mat

Idag slängs ungefär 40 % av all mat som produceras. Mycket av maten slängs för att den inte äts upp i tid – vi köper för mycket, glömmer den längst in i kylskåpet och kastar sådant som blir över i stället för att äta upp resterna. Cirka 33 kilo ätbar mat per person och år slängs i soporna och hålls ut i avloppet. Det kostar för både miljön och plånboken.