

Indkøbsstien





Indkøbsstien 1

Kan indkøb redde verden? Måske ikke. Men nye indkøbsvaner kan gøre meget for at mindske klimabelastningen af din mad.

Samt bidrage til dit helbred og økonomi.

Prøv det!

Grundlæggende om at købe ind for bæredygtigheden

- Hvilken slags indkøber er du?
- Indkøbslister
- Køb ikke for meget!
- Læs etiketterne
- Nogle rigtige skurke
- Emballage - eller ej



1. Min stil! (du har måske mere end én)



- ☐ Jeg har altid en indkøbsliste, og holder mig til den
- ☐ Jeg køber mad med min madplan i tankerne, som en generel retningslinje
- ☐ Jeg går efter det, der er på tilbud, og planlægger måltider efter det
- ☐ Jeg kan godt lide bare at gå impulsivt ind i et supermarked, når de har et tilbud, der tiltrækker mig
- ☐ Jeg kommer for det meste i den/de samme butikker altid
- ☐ Jeg bestiller meget mad online

1. Min stil!



☐ Jeg har altid en indkøbsliste, og holder mig til den

Tillykke! Og du vil måske overveje nogle særligt bæredygtige tilbud, selvom det betyder, at du skal ændre din madplan?

☐ Jeg køber mad med min madplan i tankerne, som en generel retningslinje

Det lyder godt

☐ Jeg går efter det, der er på tilbud, og planlægger måltider efter det

En god strategi, hvis du også er kokken og har masser af erfaring.

☐ Jeg kan godt lide bare at gå impulsivt ind i et supermarked, når de har et tilbud, der tiltrækker mig

Pas på, at du ikke ender med at bruge mere end nødvendigt: disse 'specialtilbud' er der ofte bare for at lokke dig ind i butikken...

☐ Jeg kommer for det meste i den/de samme butikker altid

Godt hvis du kan opbygge en relation og påvirke deres produktsortiment

☐ Jeg bestiller meget mad online

Kan være rigtig godt, f.eks.

For personer med nedsat mobilitet

At kunne købe direkte fra gården eller anden producent

2. Indkøbslister



Folk, der bruger indkøbslister, smider 20 % mindre mad ud. Hvordan har du det med at lave en indkøbsliste?

- A. Det tager for meget tid.
- B. Jeg glemmer ofte at gøre det.
- C. Jeg laver dem nogle gange. Men de virker ikke for mig.
- D. Nyttigt, men måske ikke hver gang.
- E. Altid - jeg ville ikke handle uden..

2. Indkøbslister



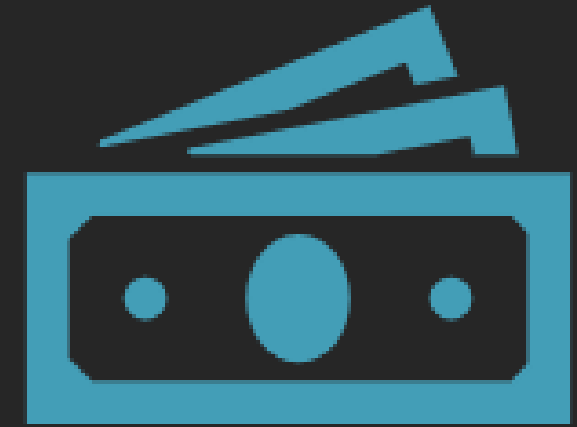
(A) Ofte køber vi for meget mad, fordi vi er stressede og ikke har tid til at planlægge vores indkøbstur

(B-C) Hav din indkøbsliste i nærheden af køleskabet, så du kan tilføje varer, når du løber tør - og i sidste ende reducere madspild.

(D) At lave indkøbslister reducerer impuls køb..

(E) Du er fantastisk! Del det gerne med dine venner.

3. Køb ikke for meget!



Mange mennesker køber mere mad, end de kan spise. Her er nogle af grundene:

- At man køber mad, når man er sulten
- Smarte kampagner som "betal for en, få to", lyder godt, men de fører ofte til madspild
- At man gerne vil være "den gode forsørger", der sørger for, at ens nærmeste har alt, hvad de har brug for.

4. Læs etiketterne



'Less is more'.

Den mest bæredygtige mad er generelt den, du laver af friske råvarer. Jo mere det forarbejdes industrielt, jo mindre godt er det for dig, miljøet og klimaet.

Så når du køber pakket mad, så tjek ingredienserne.

- Jo færre, jo bedre
- Hvis du ikke kan udtale det, er det nok bedre ikke at spise det

Tjek datoen

Hvis 'bedst før'-datoen er meget snart, og du har planer om at spise produktet meget snart, gør du en god bæredygtighedsgerning ved at købe det frem for 'nyere' produkter.

5. Nogle rigtige skurke



Palmeolie

- Palmeolie bruges i mange forskellige produkter såsom kosmetik, kager, småkager, chokolade. Ofte ødelægges regnskoven til fordel for nye palmeolieplantager. Palmer plantes i enorme monokulturer og ødelægger dermed dyr og levesteder.

Sukker

- Vi spiser ALT for meget sukker for vores helbred! Sammenlign ingredienser. Læskedrikke er især ødelæggende.

SUGAR SHOCKERS

Drink Water
instead of Sugary Drinks



WATER
16 oz.
0 calories
0 grams sugar

100% JUICE SMOOTHIE
15.2-oz. bottle ▲ 300 calories



60
grams sugar



LEMON-LIME SODA
20-oz. bottle ▲ 205 calories



77
grams sugar



ORANGE SODA
20-oz. bottle ▲ 225 calories



85
grams sugar



COLA WITH ICE
14-oz. cup ▲ 141 calories
(8-oz. can, 5-oz. ice)



128
grams sugar



ICED COFFEE MOCHA FLAVOR
9.5-oz. bottle ▲ 190 calories



31
grams sugar



SPORTS DRINK
20-oz. bottle ▲ 125 calories



35
grams sugar



SWEETENED ICED TEA
24-oz. bottle ▲ 140 calories



36
grams sugar



ENERGY DRINK
11-oz. can ▲ 200 calories



54
grams sugar



100% ORANGE JUICE
8-oz. glass ▲ 115 calories



21
grams sugar



CHOCOLATE SKIM MILK
8-oz. glass ▲ 115 calories



23
grams sugar



100% APPLE JUICE
8-oz. glass ▲ 115 calories



27
grams sugar



CRANBERRY JUICE COCKTAIL
8-oz. glass ▲ 120 calories



30
grams sugar



COFFEE
8-oz. cup ▲ 0 calories



0
grams sugar

VEGETABLE JUICE
8-oz. glass ▲ 50 calories



8
grams sugar



SOY MILK
8-oz. glass ▲ 120 calories



8
grams sugar



SKIM MILK
8-oz. glass ▲ 90 calories



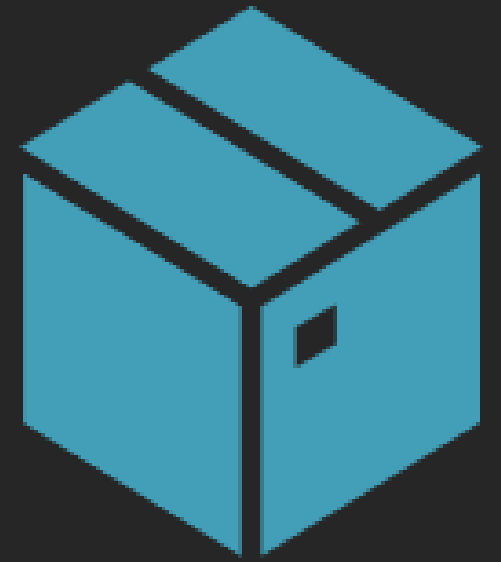
12
grams sugar



One sugar cube = 2.5 grams of sugar. ©2015. Nutrition information based on typical values for drinks shown and may vary by brand or formulation. The number of sugar cubes pictured are rounded to the nearest whole cube.

©2015 American Heart Association. For more information, visit www.heart.org/sugars.

6. *Emballage - eller ej*



Når du kan, så køb varer der...

Slet ikke er pakket ind, såsom 'løse' bønner, frugt og grøntsager

Næstbedst: pakket uden brug af plastik

...og med et minimum af emballage

*Emballage fylder meget i vores affald. Minimer det, og køb intet, som
du ikke kan genbruge.*

Husk at tage genbrugsposer med, når du handler!

Tillykke!



- Godt arbejde! Du har gennemført indkøbssporet.

For flere kudos, tag quizzen [HER](#)

Eller prøv et andet spor [HER](#)

Eller gå tilbage til toppen [HER](#)

Spørgsmål 1

Spørg dig selv: Hvor ofte køber jeg for meget mad, fordi jeg ikke ved, hvad der er hjemme i mit køleskab?

1. meget ofte
2. ofte
3. nogle gange
4. Sjældent
5. meget sjældent



Spørgsmål 1

Hvis dit svar...

1-2 Tid til nye rutiner omkring indkøbslister?

3 Måske kunne dine lister være mere komplette?

4-5 Du er et lysende eksempel for os alle!

Spørgsmål 2

Valg af forarbejdede fødevarer

Forarbejdet mad, for eksempel færdiglavet sauce eller frossen falafel, kan være rigtig praktisk. Hvordan vurderer du, om det er bæredygtigt:

- A. Det behøver kun opvarmning eller at tilføje vand - ingen ekstra ingredienser er nødvendige
- B. Indeholder meget få ingredienser (og ingen med udtalelige navne)
- C. Har en lang holdbarhed
- D. Indeholder hverken sukker eller palmeolie
- E. Erstatte noget, der er virkelig kompliceret at lave fra bunden

Spørgsmål 2

Hvis dit svar...

- A. Bestemt praktisk, men sandsynligvis ikke særlig bæredygtig
- B. Ja - bedste valg
- C. Dejligt, men ikke nødvendigvis bæredygtigt
- D. Godt for dit helbred og sandsynligvis miljøet, men ikke helt nok
- E. Det handler mere om bekvemmelighed end om bæredygtighed

Spørgsmål 3

Skær ned på sukker

Sukker er en rigtig skurk, når det kommer til sundhed. Hvad er den bedste måde at reducere din husstands sukkerforbrug på?

- A. Aftal at begrænse slik, kager og desserter til særlige dage
- B. Fjern læskedrikke fra dine indkøbslister
- C. Skær ned på frugten
- D. Skær ned på frugtjuice

Spørgsmål 3

Hvis dit svar...

- A. God idé!
- B. Ja – det er den korteste rute for mange!
- C. Ikke helt rigtig, fiberen er virkelig nyttig
- D. Hvis din læge fortæller dig, at det er rigtig vigtigt at undgå sukker, ja; juice, der indeholder frugtfibre er det bedre valg

Spørgsmål 4

*Undgå overskydende
emballage*

At tage genanvendelige poser med, når du går på indkøb, er en måde at undgå overskydende emballage.

- A. Jeg har altid én indkøbspose og et antal mindre poser med mig.
- B. Det er en god idé, men jeg husker det ikke altid.
- C. Hvorfor bekymre mig, når jeg kan få gratis eller billige poser, når jeg handler?



Spørgsmål 4

Hvis dit svar...

- A. Du er en indkøbshelt!
- B. God start. Hvad med en påmindelse nær døren?
- C. Du ved sikkert hvorfor... Hvis ikke, så prøv
ethvert andet spor for at lære mere.



Færdig!

-
- Det var indkøbsstien.

SUSCOF-projektet er et EU-projekt nr. 2018-1 TR01-KA204-058739, der støttes af det tyrkiske nationalagentur. Formålet med projektet er at undersøge og ændre voksnes fødevareforbrugsadfærd og øge bevidstheden om bæredygtigt fødevareforbrug.

Vi byder dig velkommen til vores websted og MySusCoF-mobilappen, hvor du kan finde detaljerede oplysninger og avanceret indhold.

www.suscof.com

Erasmus+ Projektet er finansieret af EU's Erasmus+-program. Europa-Kommissionen og det tyrkiske nationalagentur kan dog ikke holdes ansvarlige for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.

