

Inköpsspår 1





Inköpsspår 1

Kan man rädda världen genom att handla?

Kanske inte. Men nya shoppingvanor kan göra mycket för att minska klimatpåverkan från din mat.

De bidrar också till din hälsa och ekonomi.

Prova!

Grunderna i att handla hållbart

- Hur handlar du?
- Inköpslistor
- Köp inte för mycket!
- Läs märkningen
- Några riktiga bovar
- Förpackning - eller inte



1. Så här gör jag! (du kan göra på flera sätt)



- Jag har alltid en inköpslista och håller mig till den
- Jag köper mat med matsedeln i åtanke, som en fingervisning
- Jag nappar på erbjudanden och planerar måltiderna därefter

- Jag spontanhandlar när det finns lockande erbjudanden
- För det mesta går jag till samma butik eller butiker hela tiden
- Jag beställer mycket mat på nätet

1. Min stil!



Jag har alltid en inköpslista och håller mig till den

Grattis! Och, du kanske vill överväga några erbjudanden som är särskilt hållbara, även om det innebär att du ändrar din matsedel?

- Jag köper mat med matsedeln i åtanke, som en fingervisning

Det låter bra.

Jag nappar på erbjudanden och planerar måltiderna därefter

Det är en bra strategi om det är du som lagar maten, och har lite erfarenhet.

Jag spontanhandlar när det finns lockande erbjudanden

Var försiktig så att det inte kostar mer än nödvändigt: "extraprisema" är ofta bara till för att locka in dig i butiken...

För det mesta går jag till samma butik eller butiker hela tiden

Det är bra om du kan skapa en relation och påverka utbudet av produkter.

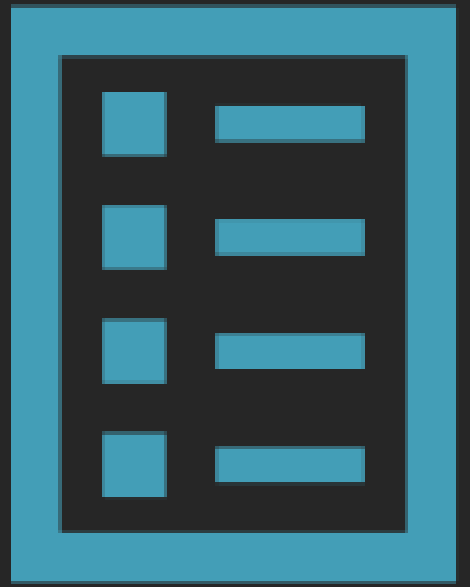
Jag beställer mycket mat på nätet

Det kan vara jättebra, till exempel

- om du har nedsatt rörlighet

- för att kunna köpa direkt från en bondgård eller annan producent

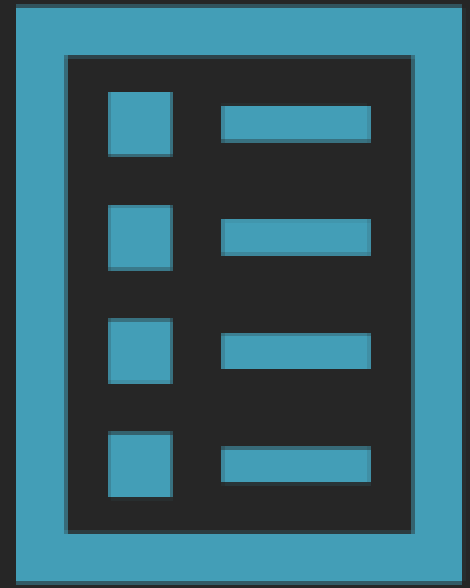
2. Inköpslistor



Den som använder inköpslistor slänger 20% mindre mat. Vad tycker du om att göra en inköpslista?

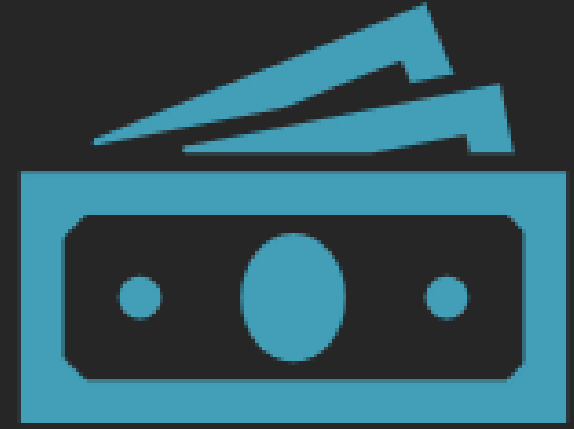
- A. Det tar för lång tid.
- B. Jag glömmer ofta bort att göra en.
- C. Jag gör det ibland. Men det funkar inte för mig.
- D. Användbart, men kanske inte varje gång.
- E. Alltid - jag skulle inte handla utan en lista.

2. Inköpslistor



- (A) Det är lätt att handla för mycket mat om man är stressad och inte hunnit planera.
- (B-C) Ha din inköpslista nära kylan så att du kan lägga till saker när de tar slut, för att i slutändan minska matsvinnet.
- (D) Det blir färre impulsköp när man har en inköpslista.
- (E) Du är fantastisk! Berätta gärna om dina erfarenheter för andra.

3. *Köp inte för mycket!*



Många köper mer mat än de kan äta. Vad kan det bero på? Kanske...

- Att man handlar mat när man är hungrig
- Fyndiga kampanjer som "köp en, få en gratis", låter bra men de hamnar ofta i kategorin 'matsvinn'.
- Att vilja vara den "goda försörjaren" som ser till att ens nära och kära har allt de behöver.

4. Läs etiketterna



'Less is more'.

Den mest hållbara maten är i allmänhet den som lagas från grunden av råvaror. Ju mer processad maten är, desto sämre är den för dig, miljön eller klimatet.

Så när du köper förpackade matprodukter, titta på ingredienserna.

- Ju färre desto bättre
- Om du inte kan uttala det är det förmodligen bäst att inte äta det

Titta även på datumet

Om "bäst före"- datumet är väldigt snart, och du tänker äta produkten väldigt snart, gör du en god hållbarhetsgärning genom att köpa den före "nyare" produkter.

5. Ett par riktiga bovar



Palmolja

- Palmolja används i många olika produkter som kosmetika, bakverk, kakor, choklad. Regnskogen förstörs ofta för nya palmoljeplantager. Palmer planteras i enorma monokulturer som är skadliga för djur och livsmiljöer.

socker

- Vi äter ALLTFÖR mycket socker för vår hälsa! Jämför ingredienserna innan du köper. Läsk är särskilt förödande.

SUGAR SHOCKERS

Drink Water instead of Sugary Drinks



WATER
16 oz.
0 calories
0 grams sugar

100% JUICE SMOOTHIE
15.2-oz. bottle ▲ 200 calories



60
grams sugar

LEMON-LIME SODA
20-oz. bottle ▲ 200 calories



77
grams sugar

ORANGE SODA
20-oz. bottle ▲ 220 calories



85
grams sugar

COLA WITH ICE
14-oz. cup ▲ 130 calories
10-oz. can, 5-oz. can



128
grams sugar

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



31
grams sugar

SPORTS DRINK
20-oz. bottle ▲ 120 calories



35
grams sugar

SWEETENED ICED TEA
20-oz. bottle ▲ 140 calories



36
grams sugar

ENERGY DRINK
11-oz. can ▲ 200 calories



54
grams sugar

100% ORANGE JUICE
8-oz. glass ▲ 110 calories



21
grams sugar

CHOCOLATE SKIM MILK
8-oz. glass ▲ 110 calories



23
grams sugar

100% APPLE JUICE
8-oz. glass ▲ 110 calories



27
grams sugar

CRANBERRY JUICE COCKTAIL
8-oz. glass ▲ 120 calories



30
grams sugar

COFFEE
8-oz. cup ▲ 60 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

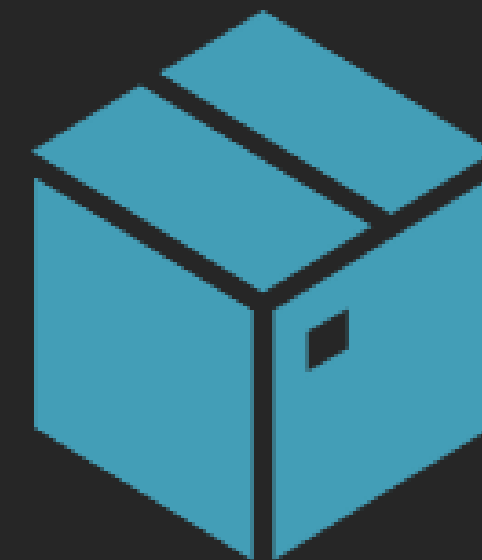


12
grams sugar

One sugar cube = 2.5 grams of sugar. ©2015. Nutrition information based on typical values for drinks, foods and ingredients by brand or manufacturer. The number of sugar cubes provided are rounded to the nearest whole cube.

©2015 American Heart Association | 2025.AHA.1000 | www.heart.org | 1-800-246-8822

6. Förpackning - eller inte



När du kan, köp varor som

- Inte är förpackade alls, som bönor, frukt och grönsaker i lösvikt
- är förpackade utan plast = näst bäst
- ... och som använder så lite förpackningsmaterial som möjligt

Förpackningar tar mycket plats i våra sopor. Minska mängden och köp inget som inte går att återvinna.

Kom ihåg att ta med kassar du kan återanvända när du ska handla!

Grattis!



- Bra jobbat! Du har slutfört shoppingspåret.

För fler kudos, ta frågesporten [HÄR](#)

Eller prova ett annat spår, [HÄR](#)

Eller gå tillbaka överst på sidan, [HÄR](#)

Fråga 1

Tänk efter: händer det, att du köper för mycket mat för att du inte vet vad som finns hemma i mitt kylskåp? I så fall: hur ofta?

1. väldigt ofta
2. ofta
3. ibland
4. Sällan
5. väldigt sällan

Fråga 1

Om ditt svar...

1-2 Dags för nya rutiner kring inköpslistor?

3 Dina listor kanske kan vara mer fullständiga?

4-5 Du är ett lysande förebild för oss alla!

Fråga 2 Att välja halvfabrikat

Mat som är halvfabrikat, t ex färdig sås eller fryst falafel, kan vara väldigt praktisk. Vilka sorter ska man välja?

- A. Behöver bara värmas eller tillsättas vatten - inga extra ingredienser behövs
- B. Innehåller mycket få ingredienser (och inga med namn som inte kan uttalas)
- C. Har lång hållbarhet
- D. Innehåller inget socker eller palmolja
- E. Ersätter något som är riktigt komplicerat att laga från grunden

Fråga 2

Om ditt svar...

- A. Säkert praktiskt men förmodligen inte särskilt hållbart
- B. Ja - bästa valet
- C. Trevligt men inte nödvändigtvis hållbart
- D. Bra för din hälsa och förmodligen miljön, men det räcker inte
- E. Handlar mer om bekvämlighet än hållbarhet

Fråga 3

Mindre socker?

Socker är en riktig bov när det gäller hälsan. Vad är det bästa sättet att minska hushållets sockerkonsumtion?

- A. Kom överens om att begränsa godis, kakor och efterrätter till speciella dagar
- B. Ta bort läsk från dina inköpslistor
- C. Skär ner på frukt
- D. Dra ner på juice

Fråga 3

Om ditt svar...

- A. Bra idé!
- B. Ja – det här är den snabbaste vägen för många!
- C. Inte riktigt, fibrerna är verkligen nyttiga
- D. Om din läkare säger att det är väldigt viktigt att undvika socker, så ja; juice som innehåller fruktfiber är i alla fall ett bättre alternativ

Fråga 4 Överflödiga förpackningar

Ett sätt att minska på förpackningsmängden är att ta med kassar och påsar till affären.

- A. Jag har alltid en shoppingkasse och ett antal mindre påsar i beredskap.
- B. Det är en bra idé men jag kommer inte alltid ihåg att göra det.
- C. Varför bry sig, när jag kan få billiga eller gratis plastpåsar när jag handlar?

Fråga 4

Om ditt svar...

- A. Du är en shoppinghjärte!
- B. Det är en bra början. Vad sägs om en kom ihåg-lapp vid ytterdörren?
- C. Du vet säkert varför... Om inte, prova vilket spår som helst för att lära dig mer.



Klar!

-
- Då är du klar med inköpsspår 1.

SUSCOF-projektet är ett EU-projekt nr 2018-1 TR01-KA204-058739 som stöds av Turkiets nationella byrå. Syftet med projektet är att undersöka och förändra vuxnas konsumtionsbeteende och öka medvetenheten om hållbar livsmedelskonsumtion.

Vi välkomnar dig till vår webbplats och mobilappen MySusCoF, där du kan hitta detaljerad information och avancerat innehåll.

www.suscof.com

Erasmus+-projektet finansieras av EU:s Erasmus+-program. Europeiska kommissionen och det turkiska nationella kontoret kan dock inte hållas ansvariga för den användning som kan göras av informationen i den.

