

## Powerpointpresentation för kommunikation om klimatsmarta måltider i världen. Fokus matsvinn. Målgrupp: Vårdpersonal

Bild 2 Klimatsmarta måltider – fokus matsvinn

### Agenda

- Varför vi behöver jobba med minskat matsvinn?
- Hur fungerar matsystemet?
- Klimatpåverkan från livsmedelsproduktionen
- Hur kan man som vårdpersonal minska matsvinnet?
- Goda exempel

Bild 3 Klimatsmarta måltider - Klimatnödläge

Det är utlyst klimatnödläge på EU-nivå. Att minska klimatpåverkan från all mänsklig aktivitet och vår är av högsta vikt

Bild 4 Varför vi behöver jobba med klimatsmarta måltider och minskat matsvinn?

Det finns många mål internationella som nationella, vilket är en respons på att det numer officiellt utlysta klimatnödläget

Vi har klimatmål på internationell nivå, nationell nivå och regional nivå.

Några relevanta exempel:

- Internationell nivå: EU har under UNFCCC antagit klimatmål till 2020 och 2030. EU:s samlade utsläpp ska minska med 20 procent till 2020 och med 40 procent till 2030 jämfört med 1990.
- Sveriges nationella mål är än mer ambitiösa!
- I Västra Götaland har de privata och offentliga sektorerna enats om ambitiösa klimatmål till 2030:
  - Klimatstrategin Klimat 2030 – Västra Götaland ställer om – pekar ut just klimatsmart och hälsosam mat som ett av fyra fokusområden.

Bild 5 Varför vi behöver jobba med klimatsmarta måltider och minskat matsvinn?

Mat och livsmedel är en stor och viktig del av vår konsumtion och med en betydande klimatpåverkan

Det serveras 3 000 000 offentliga måltider varje dag.

Val av råvaror och undvikandet av matsvinn kan ge stora klimatvinster

Den mat som serveras i offentliga måltider har stor potential att påverka människors matval och livsstil i det övriga livet. Eftersom det rör sig om så stora mängder mat gör alla enskilda förbättringar stor skillnad tillsammans.

### Bild 6 Schematisk bild över hur man kan jobba med klimatsmarta måltider

Ett försök att tydligt beskriva de olika delarna som är viktiga att jobba med när det handlar om att minska klimatpåverkan i offentliga måltider. Vad som behöver göras och varför är tydligt. Hur förändringarna skall göras är mer öppet.

Inringat är det segment där vårdpersonalen har mest möjlighet att påverka mest: Minskad mängd mat i soptunnan.

### Bild 7 Hur fungerar matsystemet?

#### Bild 8 Hur fungerar matsystemet?

Livsmedelskedjan är global, komplex och har ofta många aktörer. Det uppstår svinn i alla leden från odlingen, genom distributionskedjan och avslutningsvis hos konsumenten.

I vår del av världen uppstår matsvinnet framförallt i matbutiken och hemma i hushållen.

#### Bild 9 Hur fungerar matsystemet?

Figur över livsmedelskedjan

När man tittar närmre på dagens matsystem är det lätt att förstå att det kräver mycket resurser.

Först och främst skall frön odlas som kan säljas till bönderna för att de skall kunna odla grödor av olika slag. I odlingen krävs insatsmedel så som näringsämnen, gödsel, vatten och jordbearbetning med maskiner. Det går dessutom åt resurser i form av odlingsmark och arbetskraft.

Mycket av det vi odlar skall bli foder till djur eller till den odlade fisken. Djuren, de kräver foder under hela sin livstid samt vatten, stallutrymme och omvårdnad. Grödorna skall skördas och djuren skall i sin tur slaktas. Viltfångad fisk ger upphov till användning av fiskebåtar och fiskeinstrument.

Avslutningsvis skall maten förädlas, paketeras och hamna i matbutiken.

Genom hela systemet sker en mängd transporter, och kontinuerlig energi- och bränsleanvändning.

Mat är alltså en mycket resurskrävande produkt i många avseenden!

### Bild 10 Klimatpåverkan från livsmedelsproduktionen

#### Bild 11 Klimatpåverkan från livsmedelsproduktionen, Miljö och Klimat

Ibland går miljö och klimat hand i hand men inte alltid. Ett livsmedel kan ha hög klimatpåverkan men likväl ha en positiv miljöpåverkan. Eller det motsatta, att ett livsmedel kan ha låg klimatpåverkan men samtidigt negativ påverkan på andra miljöaspekter.

- Klimat ≠ miljö

-Klimatpåverkan = utsläpp av växthusgaser som bidrar till global uppvärmning

Miljöpåverkan innefattar klimatpåverkan men innefattar fler miljöaspekter

- Miljöpåverkan = biologisk mångfald, övergödning, försurning, gifter, osv.

*Ex: Naturbeteskött har hög klimatpåverkan då djuren idisslar och därmed släpper ut växthusgasen metan. Samtidigt har djur på bete potential att gynna biologisk mångfald genom att hålla landskapet öppet samt genom hur djuret rör sig, äter och gödslar.*

I den här presentationen fokuserar vi på KLIMATpåverkan!

Bild 12 Klimatpåverkan från livsmedelsproduktionen

Grundregeln är: Kött påverkar miljön mer än grönt

Antingen kan vi äta baljväxter och spannmål direkt och få i oss energin.

När vi äter animalieprodukter går i stället baljväxterna och spannmålen först via djuret där det uppstår massa energiförluster för att djuret skall leva och växa. Det blir alltså ett extra steg. Man kan se det som att det blir mycket mer energieffektivt om vi äter djurens foder direkt.

Bild 13 Klimatpåverkan från livsmedelsproduktionen, Växthusgaser

Det är stor skillnad mellan olika råvarors klimatavtryck. Den största delen av livsmedlets klimatavtryck uppstår oftast tidigt i tillverkningskedjan, i jordbruket (odling eller uppfödning av djur) eller i fisket. Därför spelar det stor roll vilka råvaror vi väljer att servera i våra kök och att vi är rädd om råvarorna så att de hamnar i magen!

Djuren behöver foder. Mycket av det fodret kunde vi ätit istället. Det uppstår en 90% energiförlust när fodret först skall gå genom djuret innan det når oss som kött.

I tillägg, djurproduktionen bidrar med mycket växthusgaser bl.a när kor och får idisslar, vid lagring av djurens gödsel och vid produktion av deras foder.

Det är komplext och det finns animalieproduktion som är resurseffektiv (tex. får eller kor som betar gräs på mark som inte är odlingsbar) och som har lägre klimatpåverkan (sill, ägg, kyckling).

Maten står för en stor del av växthusgasutsläppen, och i Sverige kommer 75 % av matens utsläpp från kött- och mejeriprodukter. Störst klimatpåverkan har rött kött (nötkött, fläskkött och lammkött), vilket också är angeläget att äta mindre av ur ett hälsoperspektiv.

Klimatpåverkan från mejeriprodukter är ganska hög av samma orsak som för nöt- och lammkött. Klimatavtrycket blir dock lägre än kött eftersom klimatpåverkan sprids ut på många liter mjölk, grädde och ost.

*(TIPS: Ett enkelt sätt att minska intaget av mejeriprodukter kan tex. vara att använda vegetabiliskt fett i stället för smör eller att prova en växtbaserad matlagingsgrädde)*

Bild 14 Klimatpåverkan från livsmedelsproduktionen, Växthusgaser

Förpackningar och transporter får ofta stort utrymme i diskussionen men klimatpåverkan från dem är oftast mycket lägre än produktionen av själva råvaran (undantaget flygtransporter).

Förpackningen har i flera fall även funktionen att förlänga hållbarheten på livsmedlet, det är därför som det ofta är plast runt gurkan och paprikan till exempel. Ur klimatsynpunkt blir det en klimatvinsten att undvika svinn även om det resulterar i högre användning av tex. plast. (För att

minimera plastens negativa påverkan på miljön är det såklart viktigt att förpackningen hamnar i soporna och inte i naturen.)

### Bild 15 Vad innebär klimatsmarta måltider?

#### Bild 16 Mer växtbaserat protein och mer grönsaker

För att göra det väldigt enkelt. Klimatsmarta måltider innebär att äta en större mängd växtbaserat protein så som bönor, ärtor och linser.

Spannmål (så som bröd och pasta) är bra proteinkällor och ger i kombination med baljväxter ett fullvärdigt intag av protein, sett över matintaget under en dag. Med en varierad kost är det alltså ingen risk att man inte får i sig det protein som kroppen behöver.

Att äta mer grönsaker och då gärna rotfrukter och kål är också väldigt klimatsmart. Det odlas effektivt, ofta nära där vi bor, och de är ganska tåliga och kan lagras och ätas under i stort sett hela året. Dessutom är det både billigt och mättande.

#### Bild 17 Klimatavtryck för typiska proteinkällor

Det som är intressant är att lyfta fram hur otroligt liten klimatpåverkan vegetabiliskt protein, i det här fallet bönor, har i jämförelse med gris, lamm och nöt. Mycket intressant är även ostens höga klimatpåverkan, något som många inte vet om.

#### Bild 18 Klimatpåverkan från livsmedelsproduktionen, Matsvinn

Det har beräknats att så mycket som en **1/3** av alla livsmedel som produceras globalt aldrig når magen.

Det är i första hand ett enormt resursslöseri (av både ekonomiska- och naturresurser)

Därutöver är det en onödig klimatpåverkan, dvs. klimatpåverkan som inte har fyllt någon funktion.

Som vårdpersonal är det alltså viktigt att minska svinnet ute på avdelningarna, både serveringssvinn och matgästens svinn. (Vi återkommer till detta)

#### Lära för livet:

75 % av Sveriges matavfall sker i hemmen. Kan den offentliga måltidsverksamheten bidra till systemomställning genom att skapa eftertanke och nya vanor?

#### Bild 19 Klimatsmart mat i vården

Ni som jobbar i vård och omsorg har en speciell situation. Många av era måltidsgäster är sjuka eller gamla och det är viktigt att de äter ordentligt. Därför är utrymmet att påverka *vad* personen äter begränsat. Det ni däremot har stor möjlighet att påverka är hur mycket mat som slängs.

Minus - Mindre utrymme att jobba med matvalet

Plus + Stor möjlighet att jobba med matsvinn

## Bild 20 Räkneexempel, Minskat svinn gör stor skillnad

Låt säga att var tredje måltid som serveras inom VGR är en lunch eller middag.

Låt säga att för varje måltid som serveras så slängs mat motsvarande 1 köttbulle (15g) gjord på nötfärs (obs att detta är endast ett exempel för att visa på hur mycket svinn det blir av en enda ynka köttbulle!)

Under ett år skulle det matsvinnet motsvara koldioxidutsläpp för 631 resor Malmö- Kiruna TUR OCH RETUR med bil.

Är köttbullen gjord på blandfärs blir antalet resor man slänger bort drygt hälften så stort

Om det är en falafel per dag som slängs, slänger man "endast" bort 23 resor på ett år.

## Bild 21 Hur kan vårdpersonal minska matsvinnet?

### Bild 22 Hinder/utmaningar för minskat matsvinn i vården

Att minimera överbeställning och inte slänga mat är slutmålet.

Utmaningar som vårdpersonal upplever för att nå målet:

- Det är svårt att förutse patienternas matlust och en rädsla för att maten skall ta slut
- Saknas tid att låta patienten välja, samt otydlig ansvarsfördelning
- Mat passerar Bäst-före-datum och måste slängas

*Håller lyssnarna med om detta?*

### Bild 23 Minskat matsvinn 1. Låt patienten själv välja

Om patienten själv får välja vad den skall äta är det större chans att maten äts upp. Det tar tid men gör både patienten och planeten gladare!

### Bild 24 Minskat matsvinn 1. Diskussion: hur kan fler patienter få välja sin mat

*Hur kan vi ändra vårt arbetssätt så att fler få välja?*

*Vems ansvar är det? Tex: Dag- eller nattpersonal? en specifik person?*

*Vad är nyckeln på avdelningar där det här fungerar?*

*Finns några rätter som är "safe cards" dvs. generellt omtycka rätter när det inte går att fråga patienten?*

#### Bild 25 Minskat matsvinn 2, Beställ rätt mat och rätt mängd

- Fokusera på kött och mejeriprodukter. Även om svinnet upplevs litet. Det har hög klimatpåverkan så även lite svinn får stor påverkan.
- Beställ inte på slentrian. Märker ni att ni beställer en måltid eller salladskomponent som gång på gång får slängas. Beställ något annat!
- Blir det alltid mat över. Beställ stegvis lite mindre.
- Våga testa er fram!

#### Bild 26 Minskat matsvinn 2, Beställ rätt mat och rätt mängd - Diskussion

- *Vad för typ av livsmedel slänger ni mycket av på er avdelning?*
- *Är det någon salladskomponent, tillbehör (ex. en sås) eller maträtt som alltid genererar mycket matsvinn?*

#### Bild 27 Minskat matsvinn 3, Bäst före och ofta bra efter

Bäst före-datumet handlar inte om hur länge ett livsmedel är säkert utan till vilket datum som livsmedlet förväntas behålla sin kvalitet, dvs. smak, färg, krispighet, tuggmotstånd etc. Kvaliteten blir alltså sämre men maten kan fortfarande vara fullt ätbar.

Många livsmedelsaktörer påpekar att på grund av globala regelverk har vissa livsmedel mer strikt bäst före-datum än vad som i svenska förhållanden kan anses nödvändigt. Detta leder till mycket matsvinn. Att ändra regelverken diskuteras.

Flera företag har tagit sitt ansvar för att upplysa konsumenten om att BF-datum endast är en fingervisning och på inget sätt definitivt. På bilderna syns exempel från Arlas mjölkpaket och från ICA supermarket Ale.

#### Bild 28 Minskat matsvinn 3, Bäst före och ofta bra efter - Diskussion

- Har du rädslor eller föreställningar som påverkar hur du förhåller dig till mat som har passerat bäst före-datum?
- Hur gör du faktiskt när du står vid kylan och hittar varor som passerat bäst före-datum?
- Vad skulle du aldrig servera där datummärkningen är passerad?

#### Bild 29 Minskat matsvinn 3, Bäst före och ofta bra efter

- Hur skall vi tänka kring datummärkning?

Här är en enkel modell framtagen av Livsmedelsverket. Den poängterar skillnaden mellan bäst före-datum och sista förbrukningsdag. När ett livsmedel har ett bäst före-datum innebär det att kvalitén på varan kan försämrats därefter. Det är emellertid bara en fingervisning. Sista förbrukningsdag sätts på livsmedel som blir hälsofarliga om de är skämda. Dessa skall ej konsumeras när datumet för sista förbrukningsdag har passerat.

### Bild 30 Minskat matsvinn 3, Bäst före och ofta bra efter

Bäst före – endast en fingervisning. Exempel:

- Ägg – Håller i flera månader efter bäst före-datumet är passerat. En orsak är att bäst före-datumet är satt för ägg som förvaras i rumstemperatur.
- Fil/yoghurt – Håller i flera månader efter bäst före-datumet är passerat. Både yoghurt och fil skapas genom surning av naturliga mjölksyrebakterier. Bakteriekulturen gör att filen och yoghurten har lång hållbarhet därför att andra bakterier inte får fäste.
- Mjölk – ca. 7-10 dagar efter BF-datum. Beroende på om paketet varit öppnat eller ej och hur länge och ofta kylkedjan har brutits (smaka och lukta)
- Sylt – och andra livsmedel med högt sockernehåll håller ofta längre än man tror

### Bild 31 Minskat matsvinn 4, Rätt temperatur i avdelningskylarna.

Rätt temperatur i avdelningskylarna.

Sänk temperaturen från + 8 °C till +4 °C → Ger nästan dubbelt så lång hållbarhet!

Kontrollera med jämn mellanrum att avdelningskylarna håller rätt temperatur.

### Bild 32 Motivationsfaktorer/möjligheter för minskat matsvinn i vården

Att minimera överbeställning och inte slänga mat är slutmålet.

- Fokusera på att minska svinn på kött, ost och mjölk. Beställ inte på slentrian
- Hur kan vi ändra vårt arbetssätt så fler patienter får välja?  
Vem är ansvarig?
- Bäst-före datum indikerar inte om maten är dålig. Smaka, lukta och titta

### Bild 33-36 Goda exempel

Resultat av redan genomförda satsningar

### Bild 37 Sammanfattning

- Mat och livsmedel är en stor del av vår konsumtion och med en betydande klimatpåverkan
- Offentliga måltider har stor potential att påverka människors val och livsstil
- Kött och mejeri påverkar klimatet mer än baljväxter och grönt
- Mindre matsvinn
  - Låt patienten själv välja
  - Beställ inte på slentrian
  - Bäst före men ofta bra efter

