

## Diet for a Green Planet - 5 kriterier

Diet for a Green Planet arbetar med 5 samverkande kriterier som väcker din och dina medarbetares kreativitet och skaparlust. Därför har konceptet visat sig fungera över hela världen.

### God och hälsosam mat

För att bli populär och få genomslag måste maten vara vällagad och välkomponerad. Den ska också överensstämma med näringsrekommendationerna.

### Ekologiskt, helst från kretsloppsgårdar

Kretsloppsgård innebär en gård med djurantal och jordareal i balans, men eftersom det inte finns märkning för kretsloppsjordbruk får man inrikta sig på KRAV- eller EU-ekologiskt. Kan man identifiera produkter från kretsloppsjordbruk så är det ett plus.

### Mindre animalier, mer grönsaker, baljväxter och fullkorn

Ett grovt riktmärke är ca 10 % kött/fisk/ägg av de totala råvarorna och mjölkprodukter motsvarande max 0,5 liter/person och dag (vilket motsvaras av 50 gram ost). Djuren ska ha fötts upp under goda förhållanden och fisken ska komma från hållbart fiske eller hållbar odling. Baljväxter och andra proteinrika fröer är bra ersättning när man använder liten mängd animaliska produkter. Välj fullkorn för spannmålsbaserade produkter framför raffinerade sådana, det ger högre mättnad, högre näringsvärde och mindre svinn.

### Lokalt producerat i säsong

I första hand färska råvaror från lokala, regionala och nationella leverantörer. Konserverade och frysta produkter, d.v.s. halvfabrikat, kan behövas som komplement under den del av året då utbudet av lokala råvaror är litet.

### Minskat svinn

Minimera svinet både i produktion, förädling, distribution, tillagning och från tallriken.

Håll fast i överblicken, identifiera de punkter du behöver arbeta mer med och vilka punkter i din organisations mål och styrdokument som Diet for a Green Planet hjälper dig att nå, hitta punkten där ditt inre driv och din organisations mål är ett och samma.