



Et bæredygtigt måltid

Når vi snakker om bæredygtige måltider, er der flere ting, man kan tænke over. Bæredygtighed kan være indviklet, men det behøver det ikke at være, hvis du benytter de fire kriterier for bæredygtig mad. Kan du huske dem?

- 1 Varieret:** Hvis retten både indeholder protein, kulhydrat og fedtkilder, er den sandsynligvis varieret.
- 2 Til at betale:** Er maden så dyr, at din økonomi ikke kan hænge sammen, er det ikke bæredygtigt.
- 3 God for miljø og klima:** Ved at følge De officielle Kostråd gør du samtidig noget godt for dig selv og for miljøet.
- 4 DU kan lide retten:** Hvis maden smager godt, så ender den oftere i maven end i skraldespanden. Tag flere, men mindre portioner, og husk at stoppe når du er mæt.

1 Godt! Vi starter med det fjerde kriterie:
'DU kan lide retten' - for det er ret vigtigt.

Notér din **livret** herunder.... Og hvis du ikke kan beslutte dig, er der plads til flere livretter:





2 Gå ind på altomkost.dk og find **De officielle Kostråd**. Vurdér om dine livretter følger kost-rådene. Hvis de ikke helt følger kostrådene, kan du justere på ingredienser og råvarer. Herunder kan du skrive, **hvilke justeringer** du ville lave ved din livret, så den passer bedre til De officielle Kostråd.

Hvad kan gøre din livret **mere bæredygtig**?



Pssst... Hvis du ikke ved, hvilke ingredienser, der i din livret, kan du finde en opskrift på nettet og undersøge, hvad der er i. Måske passer dine livretter allerede til kostrådene?

3 Du har lige sørget for, at din livret er **varieret** og **god for klimaet**.

Det sidste, vi mangler, er at finde ud af, om ingredienserne **er til at betale**.

I gennemsnit bruger danskerne **2800 kr. på mad om måneden pr. person**. Derfor skal et enkelt måltid max koste **30-40 kroner** pr. person.

Besøg et online supermarked og indtast alle ingredienserne fra retten, så det passer til 4 personer. **Passer den til budgettet** på 30-40 kr. pr. person?

Hvor meget kostede retten? _____



Pssst... Hvis du overskrider budgettet så husk på, at flere ingredienser såsom olie og krydderier kan bruges i mange måltider. Det er derfor o.k. at overskride budgettet en smule.