



Balanserade, hälsosamma och hållbara matval för Frankrike, Spanien och Sverige — Rapportsammanfattning

Friska människor, frisk planet.



LiveWell för LIFE-tallrikar utvecklades av WWF tillsammans med Ribble Consultants and associates.

Författare: Duncan Williamson

För ytterligare information och en fullständig rapport, läs www.livewellforlife.eu eller kontakta oss infolivewell@wwf.org.uk

WWF är i centrum av et global initiativ att försöka tackla världens viktigaste miljöutmaningar. Vi arbetar tillsammans med samhällen, affärsföretag och regeringar för att få människor och natur att blomstra. Tillsammans skyddar vi naturen i världen, tacklar klimatförändringen och gör det möjligt för människor att endast använda sin rättmätiga del av våra naturliga resurser.

www.wwf.org.uk

www.wwf.eu

Förord

Denna publikation sammanfattar huvudresultaten i rapporten Balanserade, hälsosamma och hållbara matval för Frankrike, Spanien och Sverige, är resultatet av LiveWell for LIFE projektets arbete med att definiera de tre europeiska ländernas specifika hållbara diet.

Avsikten med denna rapportsammanfattning är att göra det lättare för projektets intressenter att förstå resultaten av den inledande forskningen och stödja vidare engagement under de kommande stegen av LiveWell for LIFE projektet. Sammanfattningen ger en kortfattad bild av vårt arbete hittills. Den definierar en hållbar låg koldioxiddiet genom att illustrera och belysa LiveWell-tallrikarnas sammansättning. Den ger också en del allmänna anvisningar för hur forskningen beskriven i rapporten kan översättas till praktiskt handlande.

Resultatet av vår forskning presenterades till Nätverket av europeiska livsmedelsproducenter vid vår första projekt-workshop, Aptit på förändring, vilken hölls i Bryssel den 18 september 2012. Under en tre veckors konsultationsperiod inbjöds också medlemmarna i nätverket att komma med förslag och dela sina synpunkter på rapporten. Vi fick in ett stort antal bidrag för vilka vi är tacksamma.

Vår respons till nätverkets kommentarer och frågor som kom in under konsultationsperioden så väl som ändringar och "nästa steg" för projektet kan läsas i LiveWell-tallriken utvärderingsrapport.

Inverkan från livsmedelsproduktion och konsumtion.

Livsmedel utgör nyckeln i många miljöfrågor. Att odla, producera och importera livsmedel bidrar avsevärt till klimatförändringen. Det är en drivande kraft bakom förlusten av både naturreservat och biologisk spridning och är en stor förbrukare av vattenresurser. Förändringarna inom västländernas kosthållning till en med hög konsumtion av kött och bearbetade livsmedel är ett nytt fenomen. Det har ökad sedan 1940-talet och sammanfaller med ökade hälsoproblem som fetma, typ 2 diabetes och hjärtsjukdomar. Samtidigt har jordbruket intensifierats och industriellt jordbruk har blivit vitt utbrett; livsmedelssystemet har därför drivit miljöförsämringen.

Jordens befolkning har dubblats sedan 1960 och den förväntas stiga till över nio miljarder år 2050. Att se till att alla människor i världen har tillgång till mat sätter en press på klimatet och eko-systemen som aldrig har varit så hög som nu.

Global tillgång till livsmedel är inte jämnt distribuerad: halva jordens befolkningen är antingen undernärdd eller övergödd. Ungefär 1 miljard människor är undernärda och ytterligare en miljard lider av "dold hunger", d.v.s. bristande näringsbehov även om tillgången till mat är riklig. Å andra sidan lider 1,5 – 2 miljarder människor av övervikt eller fetma och globalt kastas runt 33% av odlad mat bort.

En god nyhet är att vi redan har en del av de lösningarna som krävs för att tackla problemen. Fram tills nyligen bestod FN:s värsta scenario att vi år 2050 behöver producera 70% mer livsmedel, baserat på om vi fortsätter som vi gör nu. Emellertid visar den senaste uppskattningen från FN:s Food and Agriculture Organisation (FAO) att vi behöver bara öka jordbruksproduktionen med 60% för att föda den växande befolkningen om den fortfarande baseras på nuvarande tillvägagångssätt¹.

Om vi tacklar problem som förluster efter skörd, spill från konsumenter och industri samt förbättrar situationen inom distribution och konsumtion, småjordbrukens produktivitet och jämställdhet mellan kön, behöver vi inte producera så mycket extra mat. Faktum är att vi redan producerar tillräckligt för att föda en befolkning på nio miljarder människor.

Medan förändringar inom produktion och teknologi är vitala, kommer vi inte att kunna föda världen utan en förändring i konsumtionsmönstret. En del av de ledande rapporterna från WWF under de senaste åren understryker detta². Människor



behöver i många delar av världen äta mindre kött och högprocessad mat, medan Afrika söder om Sahara och Sydasiens bör se en ökning.

¹ FAO (2012) Mot den framtid vi vill ha – www.fao.org/docrep/015/an894e/an894e00.pdf

² WWF's Levande planet rapport 2012 säger att det råder ett behov av att minska köttkonsumtionen: "Vi kan producera den mat vi behöver. Lösningen ligger inom områden som att minska slöseri; använda bättre utsäde och bättre odlingsteknik; ta tillbaka obrukat land till produktion; ändra kosthållningen, speciellt genom att minska köttkonsumtionen inom höginkomstländerna." I sin Energi rapport (2011) säger WWF att målsättningen med 100% förnybar

energi år 2050 kan endast uppnås om västerlandets kosthållning blir mindre resurskrävande. Under 2009, utgav WWF-UK Hur lågt kan vi komma? vilket studerade livsmedelssystemets roll i den brittiska regeringens målsättning för koldioxidutsläpp år 2050. I rapporten inser WWF-UK att för att uppfylla målsättningen med noll skogsskövling år 2020 krävs en förändring i kosthållningen.

Vad innebär en "hållbar" diet?

Detta projekt är bara ett första steg mot att definiera en hållbar diet. Det beaktas hälsa, näringsvärde, koldioxidutsläpp och kostnad. Målsättningen är att öppna en debatt i ämnet och få nyckeldeltagarna från livsmedelskedjan och EU och nationella politiska beslutstagare att se på hållbara dieter som en del av framtidens politiska agenda.

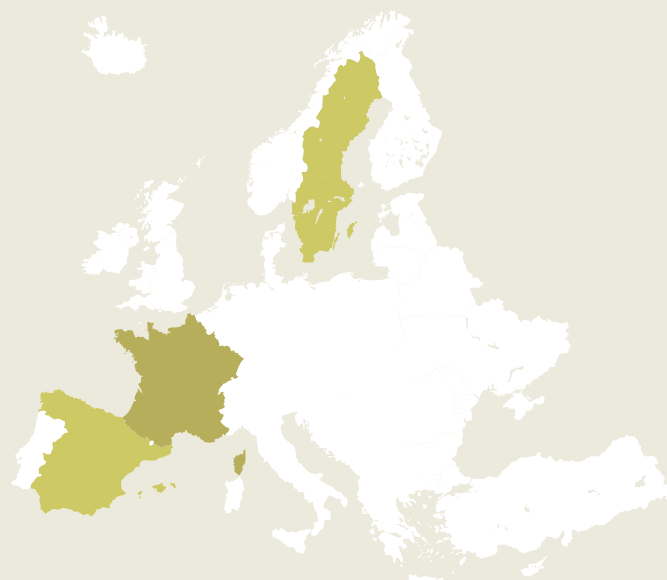
Vad vi för stunden kan säga är att LiveWell dieten är hälsosam, kostnadsvänlig och skulle leda till en 25% minskning i utsläppen av växthusgaser inom pilotländernas livsmedelskedjor år 2020. Den huvudsakliga besparingen kommer att uppnås genom att växla från mat med hög inverkan, som kött- och mejerivaror, till mat med låg inverkan, som grönsaker. Dessa livsmedel kräver mindre mark och som ett resultat från att växla till en LiveWell diet kommer vi också att skapa fördelar som berör andra miljöfrågor.

För att verkligen uppnå hållbarhet måste vi se på alla de miljömässiga, sociala och ekonomiska inverkningarna som uppstår från den mat vi äter³. Denna enorma uppgift ligger dock utanför området för denna rapport. Andra områden, som vatten, mark, kväve och biologisk spridning, ligger också utanför ramen för denna rapport. Vi inser att dessa behov behöver inkluderas i definitionen av en hållbar diet och vi stödjer andra som arbetar med dessa frågor.

³ <http://www.fao.org/food/human-nutrition/sustainable-diets-and-biodiversity/en/>

LiveWell-tallriken: bra för människor och miljön

Den LiveWell-tallrik som publicerades av WWF-UK under 2010 var första steget i undersökningen mot mer hållbara dieter⁴. Genom att bygga vidare på dessa resultat driver nu WWF LiveWell projektet för låg inverkan från mat i Europa (eller LiveWell for LIFE). Man använder LiveWell-tallriken som ett verktyg för att definiera varje lands specifika hållbara dieter över hela EU. Vi har anpassat LiveWell-tallriken runt traditionell kosthållning inom de tre länderna, Frankrike, Spanien och Sverige, för att ange en kost som kan skapa avsevärda hälsofördelar och bidra till att reducera utsläppen av växthusgaser från EU:s livsmedelskedja. Vi valde dessa länder för den bredd inom kosthållning som de representerar samt deras olika nivåer av politisk beredskap att anta konceptet av en hållbar diet.



Om LiveWell-tallriken antas, tror vi att den kan ge en 25% reduktion i utsläppen av växthusgaser från pilotländernas livsmedelskedjor år 2020. Eftersom pilotländerna är stora producenter av livsmedel, kommer de avsevärt att bidra till EU:s målsättning att minska utsläppen av växthusgaser år 2020.

⁴ Dieten har en potential att år 2020 reducera utsläppen av växthusgaser från den brittiska livsmedelskedjan med 25% från 1990-års nivå.



© Steve Morgan / WWF-UK



© Cristian Barnett / WWF-UK

Nyckelresultat

Rapporten beaktar nuvarande kosthållning i Frankrike, Spanien och Sverige. Den visar att LiveWell konceptet kan överföras och att en mer hållbar, eller mer specifikt, låg koldioxid diet kan definieras oavsett plats, matkultur och tradition.



© Jiri Rezac / WWF-UK

För att producera LiveWell-tallrikarna samlade vi in och analyserade en mängd olika data, inklusive information om konsumtion, mönster och näringsmässiga rekommendationer (som angivits i den tidigare rapporten Livsmedelsmönster och rekommendationer till diet i Spanien, Frankrike och Sverige⁵), allmänna riktlinjer för diet, utsläpp av växthusgaser från givna livsmedel och generella prisinformationer. Informationens kvalitet och fullständighet varierade stort mellan länderna. Där så erfordrades, gjordes antaganden för att åstadkomma en respons. Mer information beträffande begränsningar i forskningen kan ses i Balanserade, hälsosamma och hållbara matval för Frankrike, Spanien och Sverige och LiveWell-tallrikens utvärderingsrapport.

Den nuvarande rapporten visar klart för alla tre länderna att hälsosam kost kan förenas med miljömässiga målsättningar. Det går att utveckla en LiveWell diet för varje land som:

- Minskar utsläppen av växthusgaser med 25% jämfört med den nuvarande genomsnittliga dieten.
- Inte kostar mer än nuvarande kosthållningsmönster.
- Uppfyller strikta nationella näringskrav⁶.
- Liknar i stort nuvarande dietmönster.

Vi såg ett antal generella likheter mellan dessa näringsrika dieter med låga utsläpp av växthusgaser:

- Alla dieter visar på en minskning av den totala mängden kött som konsumerats. Det är oundvikligt eftersom denna mat har den högsta utsläppsnivån av VHG. Men å andra sidan visade vi att med en 25% minskning är det fortfarande möjligt att ha tillräckligt med kött/fisk i kosthållningen för att uppfylla näringsmässiga rekommendationer och behålla en del av det traditionella mönstret för måltider.
- Alla dieter visar på en ökning i konsumtionen av grönsaker som en källa för proteiner. Åter igen, detta är oundvikligt på grund av de lägre utsläppen av växthusgaser från legymer i förhållande till andra proteinkällor, även om de importerats långa distanser. Dessutom kan det hjälpa till att hålla livsmedelsbudgeten konstant, eller t.o.m. sänka den, eftersom legymer ofta inte är dyra.
- Alla dieter visar på en ökning av spannmål och stärkelserika födoämnen, såsom bröd, pasta och potatis.
- Konsumtionsnivån av mejeriprodukter ligger kvar på en relativt likvärdig nivå med nuvarande konsumtion.

⁵ Matmönster och dietrekommendationer i Spanien, Frankrike och Sverige är en rapport som tidigare utgivits av projektet och som undersöker matvanorna i Spanien, Frankrike och Sverige, projektets pilotländer. Därefter jämförde den resultatet med vad människorna i dessa länder borde äta, enligt deras nationella riktlinjer för kosthållning. http://www.livewellforlife.eu/wp-content/uploads/2012/05/LiveWell_A4-Food-Patterns-Report_web.pdf

⁶ För Sverige använde vi exempel på svenska näringsrekommendationer. För Spanien använde vi recept och riktlinjer baserade på en medelhavsdiet. I Frankrike har riktlinjerna för diet inkluderats i de näringsmässiga begränsningslistorna. Vi ser emellertid att kraven på vissa produkter varierar stort mellan länderna.

Vad är nästa steg?

Att skapa och demonstrera LiveWell-tallriken är endast första steget i ett treårsprojekt. Resultatet av detta projekt och konsultationer över resultaten kommer att spela en nyckelroll i utformningen av nästa steg i projektet. Tillsammans med intressenterna kommer vi att:

- Identifiera viktiga sociala och ekonomiska utmaningar och möjligheter att adoptera hållbara dieter inom hela EU
- Utveckla allmänna policyalternativ för att hjälpa Europa att underlätta antagandet av hållbara dieter inom hela EU
- Finna praktiska tillvägagångssätt för att implementera LiveWell-tallriken och hållbara kostvanor inom pilotländerna och hela EU
- Sprida ut LiveWell-tallrikar, policyalternativ och implementera tillvägagångssätt inom pilotländerna och hela EU

Vad betyder det i praktiken?

Motstridig information kan ofta förorsaka att människor blir förvirrade över hur man gör de bästa valen för hälsa och miljö. En sanning som vi har funnit bland mängden av felaktig information är att en hälsosam diet, som innehåller färska produkter och inte har för mycket kött, mejeri- eller bearbetade livsmedel produkter, är en hållbar diet.

När det gäller vad vi ska äta, har detta projekt visat att för alla länder gäller; för det första behöver vi äta mer frukt och grönsaker och mindre kött och kraftigt bearbetad mat som ofta innehåller höga halter av salt, fett eller socker.

Inom Storbritannien har vi använt fem principer för att kommunicera dessa nyckelresultat. Vår forskning visar att dessa principer är universella och gäller för hela Europas livsmedelskonsumtion.

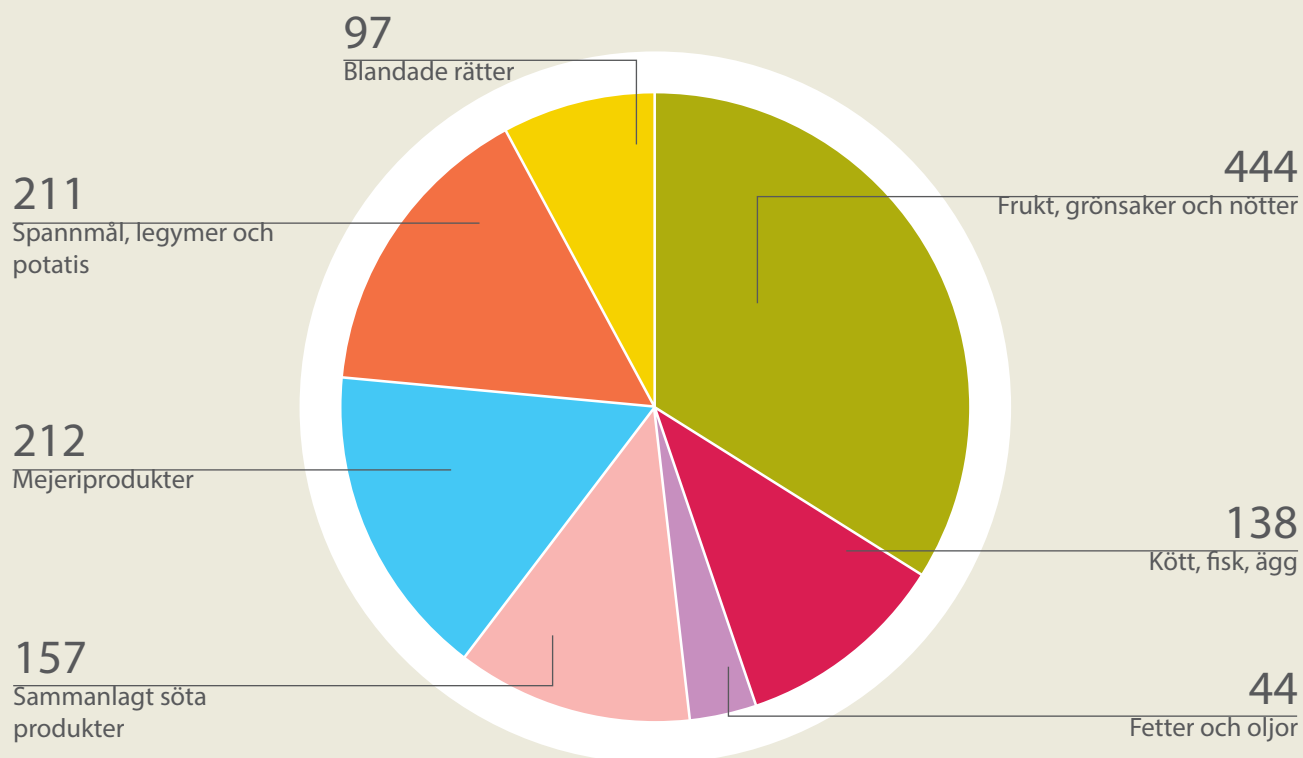
LiveWell principerna för Storbritannien

- 1) Ät mer växter, njut av frukt och grönsaker. En av nyckelåtgärderna vi kan göra är att äta mer växter, frukt, grönsaker, bönor, nötter och spannmål som en del av vår kosthållning.
2. Släng mindre livsmedel. 33% av mat går förlorad eller slängs i Storbritannien och siffrorna är lika oroande i många andra europeiska länder.
- 3) Ät mindre kött. Kött, vare sig det är rött eller vitt, kan vara ett smakligt komplement istället för huvuddelen av en god måltid.
- 4) Ät mindre bearbetade livsmedel. Bearbetade livsmedel tenderar att vara mer resurskrävande att producera och innehåller ofta höga halter av socker, fett och salt.
- 5) Ät certifierad mat. Köp, när det är möjligt, mat som uppfyller en trovärdig och certifierad standard - som MSC för fisk eller RSPO för palmolja.

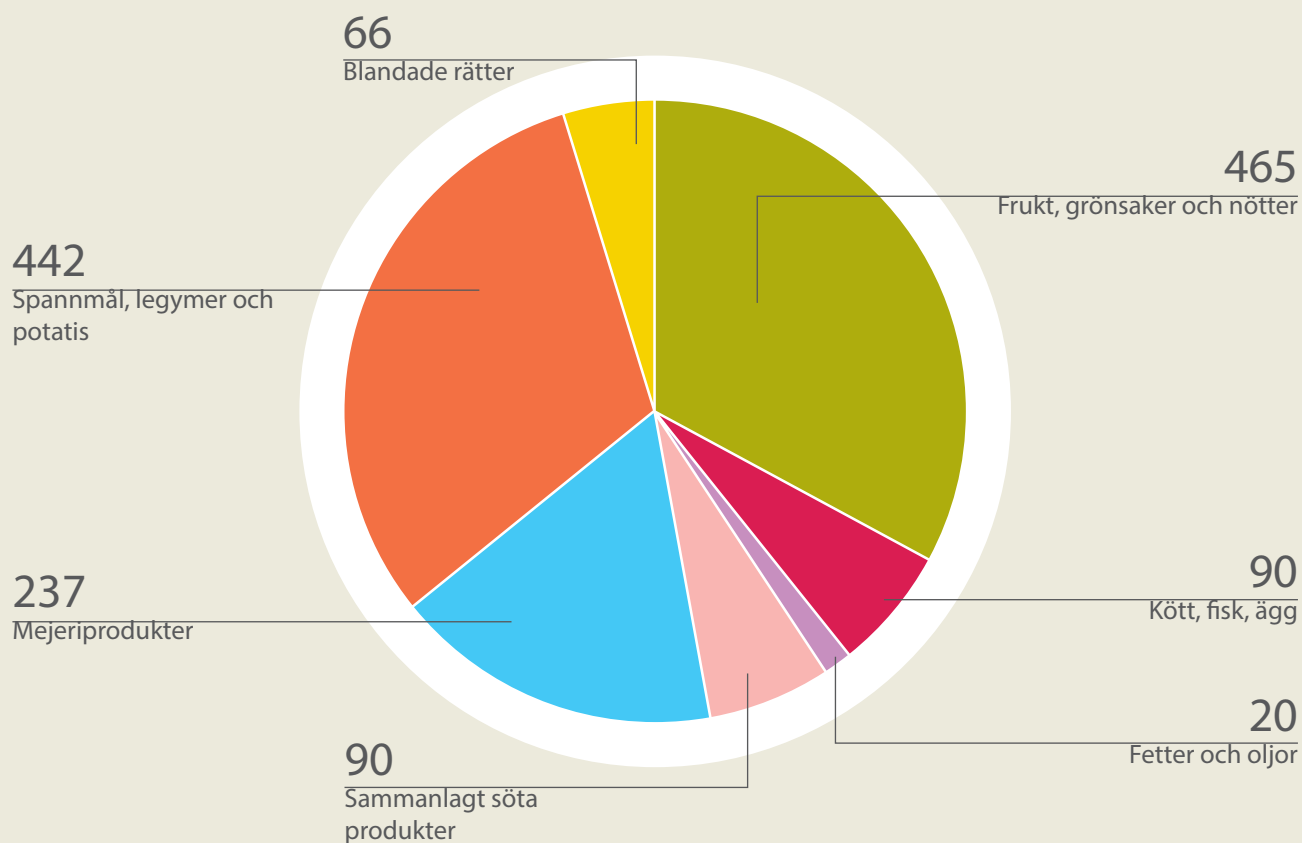
Fallstudie — Frankrike

LiveWell dieten för Frankrike skulle minska utsläppen av växthusgaser från nuvarande genomsnittsvärde med 25% och minska en vanlig persons dagliga kostnader för mat från €4.90 till €4.36 per dag. Den största ökningen som visas i LiveWell-tallriken, jämfört med den nuvarande franska dieten, är konsumtionen av legymer och spannmål. Den största minskningen gäller kött och köttprodukter så väl som kraftigt bearbetade sötsaker, som bakverk. Konsumtionen av mejeriprodukter ökar, men endast marginellt.

Nuvarande konsumtion i Frankrike



LiveWell-tallriken i Frankrike



Enhet: gram (per person per dag)



Koldioxidutsläpp

Tabellen visar utsläppen av växthusgaser för LiveWell-tallriken i jämförelse med den nuvarande genomsnittliga dieten i Frankrike.

Land	Nuvarande genomsnittsdiet gCO ₂ motsvarighet/dag	LiveWell-tallriken gCO ₂ motsvarighet/dag
Frankrike	3,478	2,609

Kostnader

Kostnader för LiveWell-tallriken i jämförelse med den nuvarande genomsnittliga dieten i Frankrike.

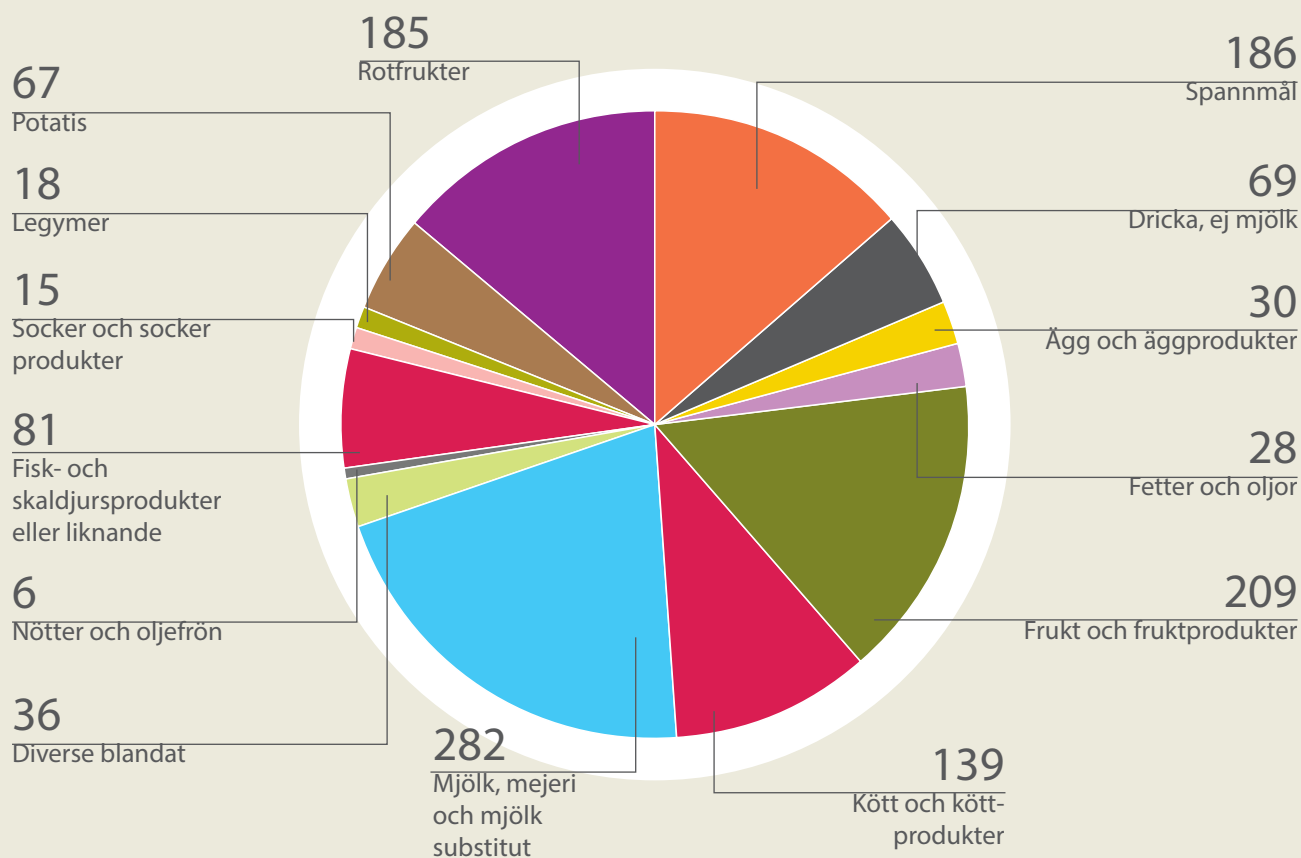
Land	Genomsnittskostnad per dag	LiveWell-tallrikens kostnad
Frankrike	€4.90	€ 4.36

Enhet: gram (per person per dag)

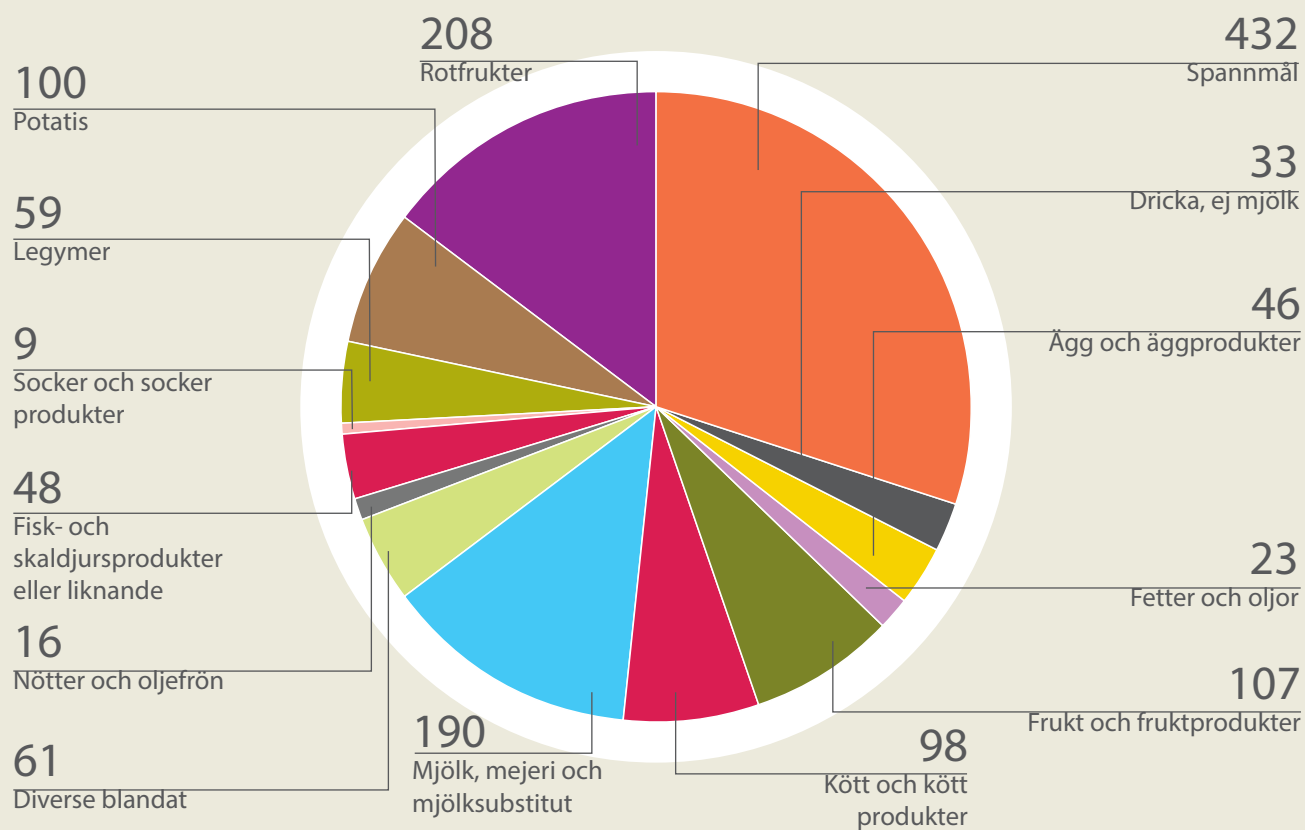
Fallstudie — Spanien

LiveWell dieten för Spanien skulle minska utsläppen av växthusgaser från nuvarande genomsnitt med ungefär 27% och den skulle kosta ungefär detsamma som nuvarande diet. För att gå över till en LiveWell diet måste dock vanor förändras. Folk måste äta mindre kött, mejeriprodukter, socker, sötsaker och, vilket är förvånansvärt, mindre frukt och fruktprodukter. Å andra sidan behöver spanjorerna äta mer grönsaker, spannmål och nötter.

Nuvarande konsumtion i Spanien



LiveWell-tallriken i Spanien



Enhet: gram (per person per dag)

Koldioxidutsläpp

Tabellen visar utsläppen av växthusgaser för LiveWell-tallriken i jämförelse med den nuvarande genomsnittliga dieten i Spanien.

Land	Nuvarande genomsnittsdiet	LiveWell-tallriken
	gCO ₂ motsvarighet/dag	gCO ₂ motsvarighet/dag
Spanien	3,753	2,710

Kostnader

Kostnader för LiveWell-tallriken i jämförelse med den nuvarande genomsnittliga dieten i Spanien.

Land	Genomsnittskostnad per dag	LiveWell-tallrikens kostnad
Spanien	€3.479	€3.479

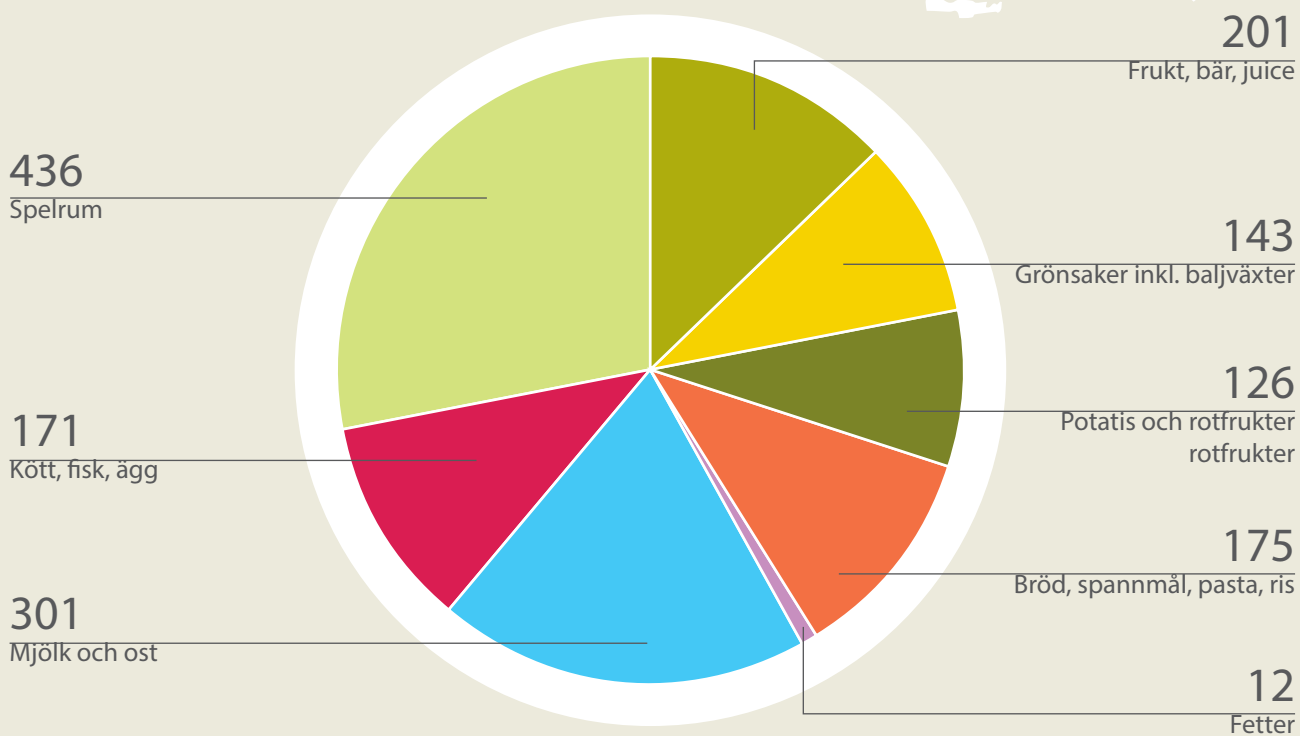
Enhet: gram (per person per dag)

Fallstudie — Sverige

Svensk LiveWell diet skulle minska utsläppen av växthusgaser från nuvarande genomsnittliga nivå med 25% och till en marginellt lägre kostnad än för den nuvarande dieten. Vi baserar vår jämförelse på de kategorier som finns i Svensk Matcirkel 17, vilken rekommenderar att man äter minst en sak från varje sektor varje dag. LiveWell dieten visar på en minskning av kött och en ökning av grönsaker. Det är en märkbar förändring i sammansättningen av kategorierna med stor ökning av linser och morötter och en övergång i köttkonsumtionen från nö- och fläskkött till kyckling. Man skulle behöva öka konsumtionen av fisk och ägg

för att få tillräckligt med proteiner och fortfarande minska utsläppen av växthusgaser. Det råder en minskning av ost i LiveWell dieten, men en ökning inom andra mejeriprodukter, speciellt yoghurt.

Nuvarande konsumtion i Sverige



LiveWell-tallriken i Sverige

287

Grönsaker inkl. baljväxter

190

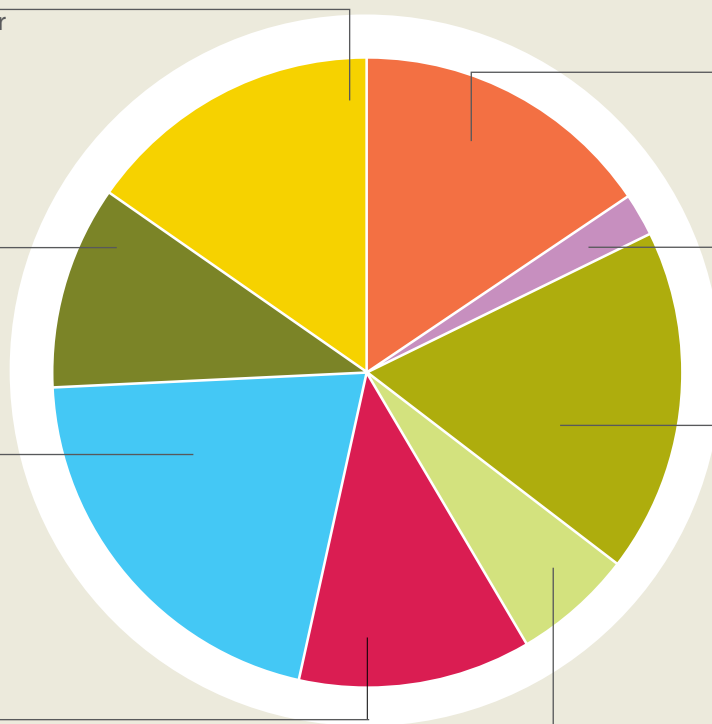
Potatis och rotfrukter
grönsaker

384

Mjölk och ost

220

Kött, fisk, ägg



286

Bröd, spannmål, pasta,
ris

42

Fetter

328

Frukt och bär

117

Spelrum



Koldioxidutsläpp

Tabellen visar utsläppen av växthusgaser för LiveWell-tallriken i jämförelse med den nuvarande genomsnittliga dieten i Sverige.

Land	Nuvarande genomsnittsdiet gCO ₂ motsvarighet/dag	LiveWell-tallriken gCO ₂ motsvarighet/dag
Sverige	5,728	4,295

Kostnader

Kostnader för LiveWell-tallriken i jämförelse med nuvarande genomsnittlig diet i Sverige.

Land	Genomsnittskostnad per dag	LiveWell-tallrikens kostnad
Sverige	44.64 SEK	44.07 SEK

Enhet: gram (per person per dag)

Vanliga frågor

- Kan en hälsosam diet vara mer miljömässigt hållbar när det gäller utsläppen av växthusgaser?

Ja. Det var relativt enkelt att konstruera en hälsosam diet som uppfyller riktlinjer för näringsvärden och reducerar utsläppen av växthusgaser.

- Kan en hälsosam och miljömässigt hållbar diet vara ekonomisk?

Ja. Kostnaderna var aldrig en avgörande faktor. Denna rapport visar att en hälsosam diet med lågt koldioxidutsläpp inte nödvändigtvis behöver bli dyr.

- Vad är den lägsta nivån av utsläpp av växthusgaser som kan uppnås medan man fortfarande uppfyller näringsmässiga rekommendationer?

Det är möjligt att ha en diet som uppfyller nuvarande dietrekommendationer och samtidigt minska växthusgasutsläppen med minst 50%. Det skulle emellertid resultera i en diet som inte skulle kännas igen av de flesta konsumenterna. Den skulle typiskt bestå av legymer som huvudkälla för proteiner, en mycket större mängd grönsaker och mycket mindre kött.

- Finns det några ytterligare forskningsrekommendationer?

Balanserade, hälsosamma och hållbara matval för Frankrike, Spanien och Sverige visar att hälsosamma hållbara matval är möjliga i ett antal olika länder och att LiveWell-tallriken kan adopteras och accepteras i ett antal olika sammanhang. Men, man påpekar också att ytterligare forskning och analys bör utövas för att göra arbetet mer exakt och vara till hjälp för intressenterna.

Dessa inkluderar:

- Forskning för att samla in bättre VHG-information och studera data för livscyklar och därmed förbättra modellen och riktlinjerna för intressenterna.
- Forskning inom andra faktorer som kan påverka graden av och hur VHG-utsläppen kan reduceras, som att äta säsongsinriktad mat och olika sätt att laga maten, inklusive effekten härav på den biologiska tillgången på näringsämnen. Detta är komplexa faktorer som vår modell inte kunde ta i beaktning.
- Ytterligare forskning inom effekten av hållbara dieter på leverans och prissättning, inklusive subsidier till jordbrukarna. Vi ser att det finns ett sammanhang mellan leverans av olika produkter, t.ex. kött- och mejeriproduktion, vilket behöver tas med i beräkningen.
- Hänsyn till minoriteter och regionala dieter, även individuella dieter i stället för att se på ett enda diet exempel för varje land.

Forskning av konsekvenser av att inkludera ytterligare hållbara kriterier, t.ex. vatten och biologisk spridning, och möjliga teknologiska tillvägagångssätt som produktionen

och distributionen av livsmedel.

- Varför inte jämföra de tre länderna?

Det är en oundviklig behov att försöka jämföra LiveWell dieten i de tre länderna och dra slutsatser. Vem har den mest hållbara dieten? Varför äter människor i ett land mer frukt än i ett annat land? Varför har det andra landet mer kött i sin diet? o.s.v.

Emellertid kan en jämförelse mellan de tre länderna vara orättvis och kan lätt övergå till en jämförelse mellan kokkonst och matvanor istället för att balansera hälsa, kostnad och hållbarhet. Vi skulle av olika anledningar vilja uppmana till försiktighet när det gäller att jämföra:

- Vi har försökt att utveckla dieter som är nationellt godtagbara, vidare är också kokkonsten i de tre länderna helt olika. Vi har t.ex. mer potatis i Sverige och mer spannmål och legymer i Spanien, men det är mer en fråga om preferens än en avgörande skillnad i dieten, dess hållbarhet, eller näringsinnehåll.
- Modellerna arbetar med något olika data. Den franska modellen producerades med data som enbart berör kvinnor (som med den ursprungliga LiveWell UK), men p.g.a. tillgången på data framställdes Spanien och Sverige för en "genomsnittlig" person. Rekommendationer för näringsvärden är medelvärden, trots att de är olika för män och kvinnor.
- Vi understryker att rekommendationer för näringsvärden varierar avsevärt mellan länderna. Vi har försökt att anpassa oss till dessa nationella rekommendationer, vilka i sin tur påverkar matvalet för varje tallrik. Att sätta upp en modell för Spanien med svenska näringsrekommendationer skulle oundvikligen skapa en olämplig LiveWell-tallrik för Spanien.
- Den grad till vilken matbaserade riktlinjer för diet har använts som en begränsning, varierar mellan länderna. För Frankrike tolkade vi principerna och använde dessa i modellen. För Sverige användes den allmänna principen av variationer enligt Matcirkeln och vi behöll variation som var i likhet med den nuvarande dieten. För Spanien var de matbaserade riktlinjerna för diet alltför svåra att beräkna, varför begränsningarna var huvudsakligen baserade på acceptabla kriterier.
- Absoluta siffror kan inte jämföras. Valet av mat och kvantitet i modellen är baserat på relativa värden och inte definitiva sådana. Vi tog tid att justera all data för Sverige och Spanien (speciellt för koldioxid men också för kostnad) för att säkerställa att siffrorna stämmer. Vidare, siffrorna för VHG-utsläppen i Sverige är en uppskattning av siffrorna för en livscykel till konsumenten, medan siffrorna för Frankrike och Spanien gäller endast för detaljhandeln.



Vanliga frågor

- På grund av detaljerna som kommer från dietundersökningar varierar antalet olika matvaror i modellen mellan länderna (68 för Frankrike, 277 för Spanien, och 88 för Sverige). Detta påverkar utvecklingen av de olika dieterna: ett större antal livsmedelsprodukter ger ett bredare urval och olika lösningar.

För mer vanliga frågor, se vår hemsida livewellforlife.ning.com



LiveWell for LIFE

Tel: +44 (0)1483 412235 infolivewell@wwf.org.uk
www.livewellforlife.eu

- Är det möjligt att äta bra, ha god hälsa och ha en mindre inverkan på miljön?
- Hur skulle en LiveWell diet se ut i Frankrike, Spanien eller Sverige?
- Vad handlar LiveWell-tallriken om? Mat, miljö eller hälsa?
- Är en diet med låg koldioxid dyr?
- Kan vi säkerställa att det finns tillräckligt med mat för att föda 9 miljarder människor utan att utsätta planeten för högt tryck?

Vår nya rapport Balanserade, hälsosamma och hållbara matval för Frankrike, Spanien och Sverige tacklar dessa frågor och mycket annat. Rapporten visar att det är möjligt att skapa en LiveWell diet för tre helt olika västeuropeiska länder. Det betyder att samma tillvägagångssätt skulle kunna göras för andra europeiska länder. En diet skulle kunna sammanställas för varje land. Det verkar troligt att genom att göra kloka justeringar till dieten (t.ex. äta lokalt och säsongproducerad mat i stället för importerad mat, och acceptera en mindre mängd kött) skulle det vara möjligt att minska utsläppen av växthusgaser.

För ytterligare information om **LiveWell for LIFE**
och hur du involverar dig, läs vår hemsida:
www.livewellforlife.eu

För ytterligare information om projektets partners, kontakta:

WWF UK
Panda House,
Weyside Park
Godalming, Surrey,
GU7 1XR.
Storbritannien
T: +44 (0)1483 412235
infolivewell@wwf.org.uk
www.wwf.org.uk

WWF Europeisk policy
Kontor
168 avenue de
Tervurenlaan
3rd floor, 1150 Bryssel.
Belgien
T: +32 2 743 88 00
egeritsen@wwf.eu
www.wwf.eu

Projektet finansieras med bidrag från
EU:s LIFE-program för miljö

