

Månadens tema

Bidra till en hållbar utveckling!

- 17 globala mål för hållbar utveckling
- Sex snabba tips för att nå målen
- Tänk cirkulärt
- Se över matvanorna
- Ändra resvanorna
- Prioritera en aktiv fritid
- Ändra hushållsvanorna
- Bry sig om arbetsmiljön
- Lär dig miljömärkningar och symboler



HÄLSOINSPIRATÖREN

Proformia Hälsa AB
Kivra: 556591-9403
106 31 Stockholm
info@proformia.se

ANSVARIG TEXTINNEHÅLL
Susanne Colliander, 070-7968355
susanne@proformia.se

UTGIVNING

Hälsoinspiration för alla
utkommer med 12 nummer per år.

Enligt FN ger hållbar utveckling inte bara miljöfördelar utan även sociala och ekonomiska fördelar såsom ökad konkurrenskraft, marknadstillväxt, ökad sysselsättning, förbättrad hälsa och minskad fattigdom. Alla världens länder kan bidra till en hållbar utveckling med hjälp av de globala målen i Agenda 2030.

För att den hållbara utvecklingen ska bli bestående, måste vi ta hänsyn till såväl ekonomiska, miljömässiga som sociala aspekter. Eftersom dessa är sammanlänkade och ömsesidigt beroende av varandra, kan en hållbar utveckling endast uppnås genom att insatserna balanseras. Med andra ord krävs ett nära samarbete mellan både regeringar, privat sektor, civilsamhälle och medborgare.

Hur vi lever våra liv spelar stor roll både för vårt eget välbefinnande och hälsa men har även effekter på världens klimat. Med en mer inkluderande och nyanserad förståelse om vad det innebär att leva "hållbart", kan förutsättningarna förbättras för en hållbar utveckling. Det kan handla om miljösmygare konsumtion, matvanor, resor, fritid, bostad och arbetsmiljö.

För att vi ska lyckas minska vår påverkan på klimat och miljö är det nödvändigt att alla bidrar och gör något för en hållbar framtid, varje dag. Här ger vi några tips;

När det gäller vår *konsumtion* är tipset att få saker att cirkulera mer mellan oss istället för att köpa nytt och slänga det vi inte längre använder. Det kan vi göra genom att återanvända, låna, dela, hyra och byta.

Ser vi över våra *matvanor* kan vi bidra till att utrota hungern, få en bättre miljö, en mer hållbar konsumtion och produktion samt investera i vår egen hälsa. Ett sätt att göra det på är att äta mer växtbaserad mat och välja livsmedel som ställer höga krav på miljö- och djursköt. Samtidigt kan vi minska vår köttkonsumtion och kanske låta bli att slänga mat som har gått ut och låta näsan avgöra om den är ätbar eller inte.

Ändrar vi våra *resevanor* kan vi bidra till att bekämpa klimatförändringarna och öka välmåendet för oss själva och vår omgivning. Genom att resa klimatsmart minskar vi användningen av fossila bränslen. Cykel är ett utmärkt exempel hur både miljön och hälsan kan påverkas i positiv riktning.

Lägger vi mindre tid framför skärmen och mer tid på *fritid* bidrar vi till en bättre miljö och motverkar både fysisk och psykisk ohälsa. Det har nämligen visat sig att när vi spenderar mer tid inomhus och framför skärmar, tenderar vi att konsumera mer resurser och generera mer avfall.

Hemma i *bostaden* kan vi bidra till att minska klimatförändringarna genom att se över vår energiförbrukning och våra energikällor, klimatanpassa hemmet, hantera avfall på rätt sätt och spara på färskvattnet.

Ser vi om vår *arbetsmiljö* och agerar hälsomedvetet - med goda vanor i form av fysisk aktivitet och bra balans i vardagen - bidrar vi till en sund livsstil, mindre stress, ett långt arbetsliv och bättre miljö.

Att välja miljökloka produkter börjar bli mer och mer självklart för de flesta av oss medvetna konsumenter. Men hur vet vi vad som är bra och inte? Några av de större miljömärkningarna och symbolerna ger oss bra handledning. Här ger vi olika exempel på hur de fungerar.



17 globala mål för hållbar utveckling

Världens länder har kommit överens om 17 globala mål för att trygga en ekonomiskt, socialt och miljömässigt hållbar utveckling. För att uppnå målen krävs samarbete av både regeringar, privat sektor, civilsamhälle och medborgare.

Hållbar utveckling definieras av FN som en utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att för den skull äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov.

Agenda 2030

År 2015 antog FN:s medlemsländer en universell agenda, Agenda 2030, för att minska fattigdom, orättvisor och ojämlikheter samt lösa klimatkrisen under de kommande 15 åren. Det är en fortsättning på de åtta millenniemålen som världen arbetat för sedan år 2000.

Skillnaden är att millenniemålen fokuserade på fattigdomsbekämpning i världens fattiga länder. Agenda 2030 tar det till en högre nivå för att få alla världens länder att inkluderas i arbetet för en hållbar värld. För att uppnå målen krävs det att både regeringar, privat sektor, civilsamhälle och medborgare samarbetar.

Det som särskilt lyfts fram om målen är

- att de ska undanröja fattigdom o hunger.
- att de ska gälla för alla länder – inte bara de fattiga, då alla har samma rättigheter.

- att de ska verka för långsiktig hållbarhet inom alla tre dimensioner - miljö och klimat, ekonomi och sociala förhållanden.

- att de ska öka jämställdhet och stärka kvinnor och flickors rättigheter.

- att de ska öka jämlikhet inom och mellan länder.

- att de framför allt ska stödja de fattigaste länderna och länder i konflikt.

Jämfört med de tidigare millenniemålen är de globala målen både fler och täcker större områden. Varje land kommer sedan att göra målen mer specifika utifrån landets aktuella situation och förutsättningar. ●

Källa: <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/>



Sex snabba tips för att nå målen

För att vi ska lyckas nå våra mål måste alla bidra och göra något för en hållbar framtid - varje dag. Här ger vi några tips;

Konsumtionen - Få saker att cirkulera mer mellan oss istället för att köpa nytt och slänga det vi inte använder. Det kan vi göra genom att återanvända, låna, dela, hyra och byta.

Kosten - Se över våra matvanor och bidra till att utrota hungern, få en bättre miljö, en mer hållbar konsumtion och produktion samt investera i vår egen hälsa.

Transporten - Resa klimatsmart och röra på oss mer med t ex cykel, och samtidigt minska resandet med fossila bränslen.

Fritiden - Lägga mindre tid framför skärmen och mer tid på aktiviteter som bidrar till en bättre miljö och motverkar både fysisk och psykisk ohälsa.

Boendet - Bidra till att minska klimatförändringarna hemma i bostaden genom att se över energiförbrukning och våra energikällor, klimatanpassa hemmet, hantera avfall på rätt sätt och spara på färskvatten.

Arbetsmiljön - Värna om vår arbetsmiljö och agera miljömedvetet, så att vi bidrar till en hälsosam livsstil och mindre stress, ett långt arbetsliv, bättre miljö och en mer rättvis värld. ●

Källa: <https://globalamalen.se/om-globala-malen/mal-7-hallbar-energi-alla/>; www.naturskyddsforeningen.se/artiklar/de-globala-malen-ska-ge-oss-en-hallbar-framtid/



Konsumtionen: Tänk cirkulärt

Alla kan göra något för miljön, varje dag. Våra val har betydelse – hur vi bor, vad vi handlar, hur vi reser och vad vi äter. Här ger vi enkla tips på hur vi i vardagen kan minska vår miljöpåverkan.

När vi återanvänder, lånar, hyr eller byter till oss saker som vi behöver istället för att köpa nytt, minskar vi vår påverkan på klimat och miljö. Det kallas för att tänka cirkulärt och handlar om att få saker att cirkulera mer mellan oss, istället för att köpa nytt och slänga det vi inte längre använder eller behöver.

Gör t ex så här:

- Återanvänd och laga det som gått sönder.
- Låt gamla möbler och saker få nya ägare.
- Återvinn kläder och textilier.

- Låna eller hyr det som är nödvändigt just för tillfället.

Karta med återbruksplatser

Smarta Kartan är en gemensam plattform som uppmuntrar till gemenskap, nya möten och tillgång framför ägande.

Med Smarta Kartan hittar vi människor och verksamheter i vår stad där vi kan hyra, byta, låna, ge och få. Här finns bland annat cykelkök, bytesgrupper, gratisbutiker, bilpooler och olika digitala plattformar. I kartan finns även second-handbutiker och reparatörer. ●

Källa: www.naturvardsverket.se/amnesomraden/avfall/ett-cirkulart-sverige-tanker-efter-fore/; www.naturskyddsforeningen.se/artiklar/vad-men-as-med-cirkular-ekonomi/



Kosten: Se över matvanorna

4

Ser vi över våra matvanor, kan vi bidra till att utrota hungern, få en mer hållbar konsumtion, en bättre miljö samtidigt som vi investerar i vår egen hälsa.

Ett sätt att ändra våra matvanor på är att äta mer växtbaserat med mer grönsaker och välja varor som ställer höga krav på miljö- och djuromsorg. Slutar vi samtidigt att slänga ätbar mat och minska vår köttkonsumtion har vi nått en bra bit på väg.

Sluta slänga bra mat

Att minska matsvinnet är ett enormt viktigt steg för att uppnå en hållbar matkonsumtion där maten räcker till hela världens befolkning och jordens resurser används mer effektivt. Enligt kampanjen Stoppa matsvinnet från Naturvårdsverket genererar kasserad mat från svenska hushåll omkring 500 000 ton växthusgaser per år, vilket motsvarar ungefär lika mycket som 200 000 bilar släpper ut.

Gör t ex så här:

- Planera matinköpen och överhandla inte.
- Ät upp maten i tid och håll koll på resterande mat så att den inte blir gammal.

- Ta hand om matrester. Låt näsan avgöra istället för bäst före-datum om maten är ätbar och frys in mat som kan bli dålig.

Välja svensk mat

Med svensk mat ställer vi höga krav på produktionen och bidrar till svenska mervärden som t ex öppna landskap, en levande landsbygd, biologisk mångfald och en låg grad av antibiotikaanvändning.

Gör t ex så här:

- Läs på förpackningen varifrån livsmedlet kommer. Vissa livsmedel ska alltid ursprungsmärkas medan andra ursprungsmärks om risken finns för att bli vilseledd. Samtidigt ökar möjligheterna att påverka regelverk och livsmedelskedja.

Välja miljösamt och etiskt producerad mat

Att välja miljömedveten och etiskt producerad mat bidrar till att fler producenter kan ta hänsyn till natur, miljö och sociala förhållanden. För att få guidning finns det olika certifieringar beroende på vilken vara och vilka krav dessa ställer.

Gör t ex så här:

- Välj miljömärkt mat, som till exempel KRAV, MSC eller EU-lövet. Det bidrar till att fler produkter och tjänster tar hänsyn till natur och miljö - se sid 8.
- Välj Fair-Trade som garanterar goda arbetsförhållanden och rättvisa löner för arbetarna.
- Välj växtbaserat matfett - inte palmolja som bidrar till skövling av regnskogen.
- Välj fisk som är fiskad eller odlad på ett hållbart sätt, till exempel miljömärkt fisk.
- Välj svenska matgryn, som t ex matvete, kvarngryn eller mathavre istället för ris.
- Välj frukt och grönt som tål att lagras, som t ex grova grönsaker, och välj känsliga frukter och grönsaker efter säsong.
- Dra ner på tomma kalorier som fikabröd, läsk och godis. De påverkar miljön negativt utan att bidra med så mycket näring.
- Tänk på att låga priser ofta är sammankopplade med sämre produktion och arbetsförhållanden.

Forts nästa sida >



< Forts. föregående sida

Äta mindre och bättre kött

Att minska på köttkonsumtionen och välja sunt producerat kött bidrar till en bättre miljö, bättre hälsa och möjliggör att fler människor kan äta sig mätta.

Gör t ex så här:

- Öka andelen grönsaker och växtbaserat protein, såsom baljväxter. Det finns idag många spännande och goda recept på vegetarisk och vegansk mat.
- Ersätt en del av köttet i grytor och såser med växtbaserat protein.
- Njut av härliga baljväxtprodukter, som till exempel tofu, Oumph!, Pease, falafel, sojakorv, vegobiffar och quornfärs.
- Välj certifierat svenskt naturbeteskött, svenskt EU-ekologiskt eller KRAV-märkt kött och svenskt viltkött. Välj bort allt kött som har rött ljus i Köttguiden.
- Var försiktig med "naturbeteskött" från områden där exempelvis regnskog gett vika för köttproduktion.

Välja bästa förpackning

Att välja förpackning med omsorg kan minska klimatavtrycket från varan, men också minska matsvinn.

Gör t ex så här:

- Välj pappkartong hellre än plast, men plast hellre än glas och metall.
- Välj fyllda förpackningar med lite luft.
- Välj stora förpackningar.
- Undvik skrymmande förpackningar och välj så lite emballage som möjligt.
- Undvik kombinerade material, som t ex kartong och plast ihop.
- Undvik extra förpackningar, som t ex kartong runt burken.
- Undvik glas eller metall. Annars återanvänd eller återvinn! ●

Källa: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/matsvinn>



5

Transporten: Ändra resvanorna

Genom att ändra våra resvanor kan vi både medverka till att bekämpa klimatförändringarna och bidra till ökat välmående såväl för oss själva som för vår omgivning.

För att minska användningen av fossila bränslen kan vi se över våra transportvanor och resa klimatsmart.

Ta cykeln eller gå

Bästa alternativet för oss själva, vår livsmiljö och ekonomi är att cykla eller gå. Med en cykelkorg fraktar vi lätt våra saker. Väljer vi att cykla förbättrar vi samtidigt vår egen hälsa.

Åk kollektivt

Att ta bussen eller tåget till jobbet bidrar bland annat till bättre luft, egen hälsa, minskade växthusgasutsläpp, mindre köer och mer plats för den som går eller cyklar.

Samåk

Att samåka är ett miljövänligare, billigare och mer socialt alternativ till att köra sin

egen bil. Dessutom bidrar vi till mindre köer och ger mer plats för gång- och cykeltrafikanter. Ta reda på om det finns grannar eller arbetskamrater i närheten som är intresserade av samåkning en eller flera dagar i veckan. På samakning.se och skjutsgruppen.se finns tips och hjälp.

Kör klimatsmart

Genom att köra sparsamt och välja ett förnybart bränsle istället för fossilt, kan vi minska utsläppen från driften av vår bil med upp till hundra procent. ●

Källa: <https://energiradgivningen.se/res-klimatsmart/>; [trafikverket/sparsam körning](https://trafikverket/sparsam-korning); <https://drivkraftsverige.se/uppslagsverk/fakta/drivmedel/>



Fritiden: Prioritera en aktiv ledighet

Lägger vi mindre tid framför våra skärmar och mer tid på aktiviteter utomhus bidrar vi till en bättre miljö och motverkar både fysisk och psykisk ohälsa.

Tillgången till en vardagsnära natur är en viktig resurs som ger möjlighet till fysisk aktivitet, rekreation, vila och återhämtning samt ökad naturförståelse.

När vi spenderar mer tid inomhus och framför skärmar, tenderar vi att konsumera mer resurser och generera mer avfall. För att öka andelen hållbara fritidsaktiviteter i natur och mark, räcker det med att gå ut och njuta i vårt närområde. I närmaste skog kan vi plocka bär och svamp. Vill vi aktivera oss mer, väljer vi utegym eller tar en joggingtur. ●

Källa: Hansson E. Ut i naturen: Naturskyddsföreningens guide-utflykter, äventyr, upplevelser; Bonnier fakta. 2020.



Boendet: Ändra hushållsvanorna

6

Hemma kan vi bidra till att minska klimatförändringarna genom att se över vår energiförbrukning och våra energikällor, klimatanpassa hemmet, hantera avfall på rätt sätt och spara på färskvattnet.

Genom att se över våra hushållsvanor och vår hushållsutrustning kan vi bidra till hållbar energi samt medverka till hållbar konsumtion och produktion.

Energieffektivisera hemmet

Vi är t ex energismarta i hemmet om vi använder vattenkokare, lock till grytorna och anpassar kastrullen till rätt spisplatta. Om vi dessutom diskar i full diskmaskin, har +5 grader i kyl och +18 grader i frys, tvättar i 40 grader istället för 60 grader när det går, hängtorkar, byter till LED-lampor bidrar vi ännu mer. Fler tips är att sänka inomhustemperaturen, se över uppvärmningssystemet, täta och isolera där det går.

Klimatanpassa hemmet

Att anpassa våra hem efter klimatförändringarna ger oss större möjligheter att klara av extrema väderförhållanden som värmeböljor, torka och översvämningar, samtidigt som vi bidrar till en långsiktig hållbar samhällsutveckling. Exempel på vad vi kan göra är t ex att spara på kranvattnet, samla regnvatten i tunnor, värna om grönområden och träd i omgivningen, välja förnybar energi.

Hantera avfall på rätt sätt

Att minska och källsortera vårt avfall bidrar till en bättre livsmiljö i vår direkta omgivning och i världen, samtidigt som det är en källa till energi.

Gör t ex så här:

- Släng inte ätbar mat i onödan.
- Källsortera rätt. Är man osäker på något kan man titta på Förpacknings- och Tidningsinsamlingens (FTI) webbplats.
- Laga sådant som är trasigt, återanvänd, materialåtervinn och energiutvinn.

Sanera kemikalier

Att gå igenom och sanera vårt hem från kemikalier vinner miljön och hälsan på, då många hushållsprodukter innehåller hormonstörande, allergiframkallande och/eller giftiga ämnen. Försöker vi städa giftfritt, hålla utkik på miljömärkningar som t ex Bra Miljöval, doserar rätt mängd tvättmedel och väljer parfymfritt är det bra. ●

Källa: <https://www.naturskyddsforeningen.se/arkiv/inspiration-tips-och-verktyg/>



Arbete och sysselsättning: Bry sig om arbetsmiljön

Ser vi om vår arbetsmiljö och agerar hälsomedvetet, bidrar vi till en sund livsstil, minskad stress, ett långt arbetsliv, bättre miljö och en mer rättvis värld.

Arbetsmiljöverkets föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö syftar till att främja en god arbetsmiljö och förebygga ohälsa som orsakas av organisatoriska och sociala förhållanden i arbetsmiljön.

Stöd hållbart arbete

Att arbeta systematiskt med arbetsmiljön ska vara en naturlig del i den dagliga verksamheten i en organisation. Arbetsmiljön omfattar alla förhållanden på en arbetsplats såväl sociala, organisatoriska som fysiska förhållanden.

Gör t ex så här:

- Fundera över om arbetet känns utvecklande och stimulerande och hur den fysiska och psykosociala arbetsmiljön ser ut.
- Hitta en hållbar balans mellan jobbet/utbildningen och privatlivet så att stressen från arbetet inte går ut över fritiden.

- Stöd företag och arbetsplatser som tänker och arbetar hållbart. Att arbeta hållbart innebär bland annat att alla anställda har rättvisa villkor och att de metoder som används inte har någon skadlig påverkan på miljön

Agera hälsomedvetet

Att föregå med gott exempel kan inspirera kollegor till förändring, och bidra till trevligare arbetsmiljö, bättre hälsa, minskad miljöpåverkan och mer jämlikhet.

Gör t ex så här:

- Genom att förbättra våra egna levnadsvanor mår vi bättre och orkar mer. På så sätt blir vi alla en trovärdig förebild mot andra.

Påverka arbetsplatsen

Att göra sin röst hörd kan bidra till mer jämställdhet och jämlikhet, bättre miljö och en sund arbetsmiljö.

Gör t ex så här:

- Höj rösten mot all typ av diskriminering. Alla ska ha samma möjligheter oberoende av kön, etnicitet, sexuell läggning, social bakgrund och fysisk förmåga.
- Fundera på om vi kan minska utskrifter, cykla till jobbet, ha vegetarisk kost som norm på företagsluncher/konferenser och så vidare.
- Skapa rutiner för att alla lampor och datorer släcks när arbetsdagen är slut. Kan vi effektivisera vår energianvändning på arbetsplatsen på andra sätt? ●

Källa: <https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/arbete-med-arbetsmiljon/>; <https://www.upphandlingsmyndigheten.se/hallbarhet/>; <https://vision.se/Medlem/Fair-Union/Vision-och-FNs-mal-for-hallbar-utveckling/>



Lär dig miljömärkningar och symboler

Att välja miljökloka produkter börjar bli alltmer självklart för de flesta medvetna konsumenter. Men hur vet vi vad som är bra? Några av de större miljömärkningarna och symbolerna ger oss bra handledning.



Svanen är Nordens officiella miljömärke och i Sverige ansvarar det statligt ägda bolaget Miljömärkning för märkningen. Här tittar man på produktens miljöbelastning under hela dess livscykel – från råvara till avfall. Kraven gäller energi- och vattenförbrukning, luftförorening, avfallsproduktion, hållbart skogsbruk samt buller- och markföroreningar. Krav ställs också på produktens kvalitet och att den håller det den utlovar. Bolaget arbetar utan vinstsyfte på uppdrag av regeringen. Kraven för Svanenmärkningen beslutas gemensamt av de nordiska länderna.



Bra Miljöval är Naturskyddsföreningens egna miljömärkning. Här ställs tuffa krav på produkterna och deras utveckling för att de ska successivt bli mindre skadliga för miljön.



Astma- och Allergiförbundets egen märkning är till för att hjälpa astmatiker och allergiker att hitta varor som är bra ur allergisynpunkt. Kriteriet för att få använda märket är att produkten ska vara fri från allergiframkallande ämnen.



Fairtrade är inte någon miljömärkning utan en garanti för att en produkt uppfyller internationella Fairtrade-kriterier. Föreningen för Rättvisemärkt garanterar med detta märke bönder och andra odlare en skälig ersättning för sitt arbete. Det är en internationell organisation och alla inköp görs direkt hos bönder och odlare.



EU-lövet är en symbol för ekologiska produkter från EU. Minst 95% av varans ingredienser är ekologiskt producerade.



Nyckelhålet är ingen miljömärkning utan livsmedelsverkets symbol som ett hjälpmedel för konsumenter att hitta fettsnåla och fiberrika matvaror.



EU-blomman är ett gemensamt europeiskt miljömärke där kraven tas fram av ansvariga organ i EU:s medlemsländer. Arbetet sker på uppdrag av EU-Kommissionen. EU-Blomman fungerar på samma sätt som Svanen.



Krav är förmodligen den miljömärkning som är vanligast i våra svenska butiker och det miljömärke som flest människor känner till. Krav sköts av kontrollföreningen för ekologisk odling.



Svenskt Sigill är framtaget av Lantbrukarnas Riskförbund, LRF och garanterar att råvarorna har producerats på svenska kontrollerade gårdar. Det ställs höga krav på säkra livsmedel, miljöhänsyn, god djuromsorg och öppna svenska landskap. ●

Källa: <https://miljomarkningar.se/>