



MELHUS
kommune

Helse, mat, miljø og klima

Prosjekt, Klima, miljø og livsstil, Melhus kommune

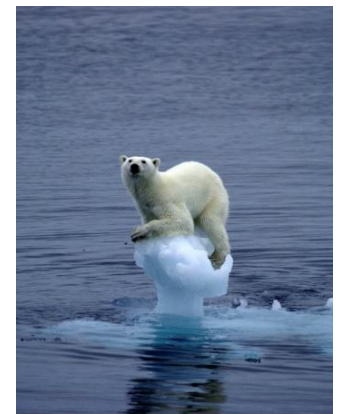


Melhus er en mangfoldig kommune der det skal være mulig å være modig

Miljøstatus Norge

- Klimaendringene, vår tids største trussel mot miljøet
- Tap av biologisk mangfold – et stort problem som forsterkes av klimaendringene
- Kampen mot miljøgifter som påvirker dyr og menneskers helse
- Økende avfallsmengder

miljøstatus.no



BÆREKRAFTIG UTVIKLING

Fremgangsmåte:

Debatt om verdivalg

Kunnskapsbygging

Praktisk handling



Forutsetninger:

Generasjonsperspektivet

Økologiske hensyn

Sosiale hensyn

Bred deltagelse



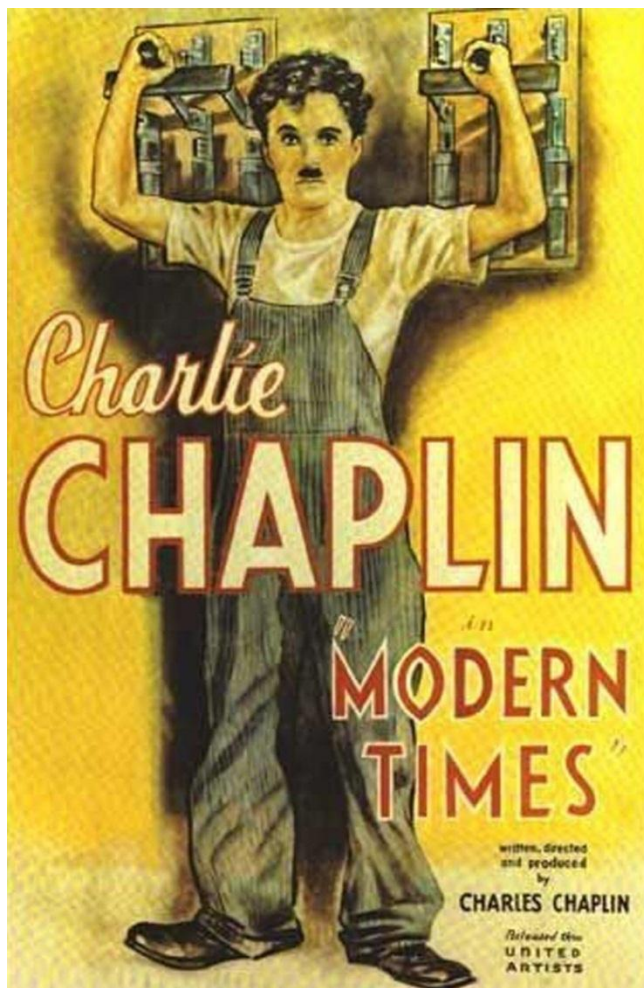


Livet på kloden

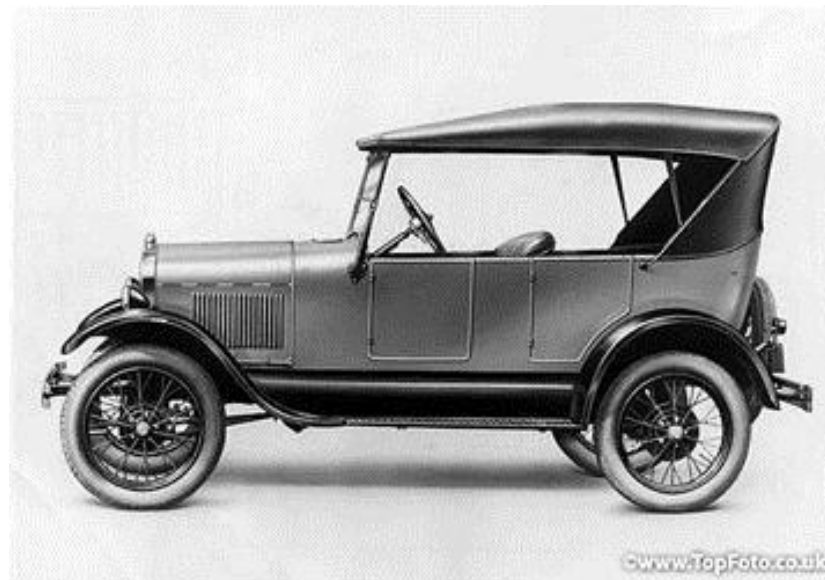
oppsto for ca 2,5 milliarder år siden



Tidsstudier og masseproduksjon



1936



Melhus er en mangfoldig kommune der det skal være mulig å være modig

Kjøpefesten fra 1990-2009

- Klesforbruket økte med 72 %
- Flyreiser utenlands økte med 222 %
- Bilreiser økte med 18 %
- ...og møbelforbruket økte med 220 %

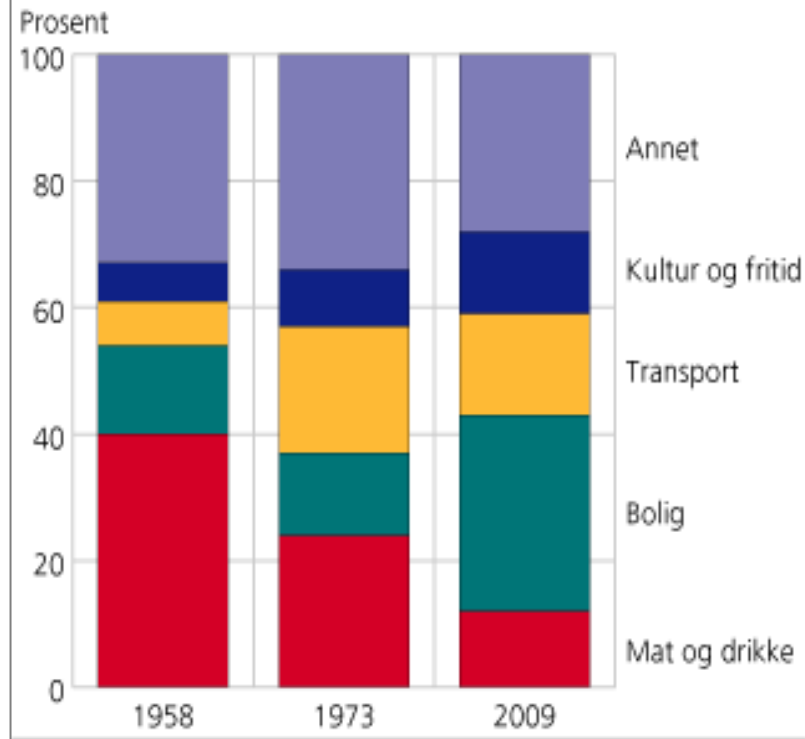


Kilde: SSB, 2010



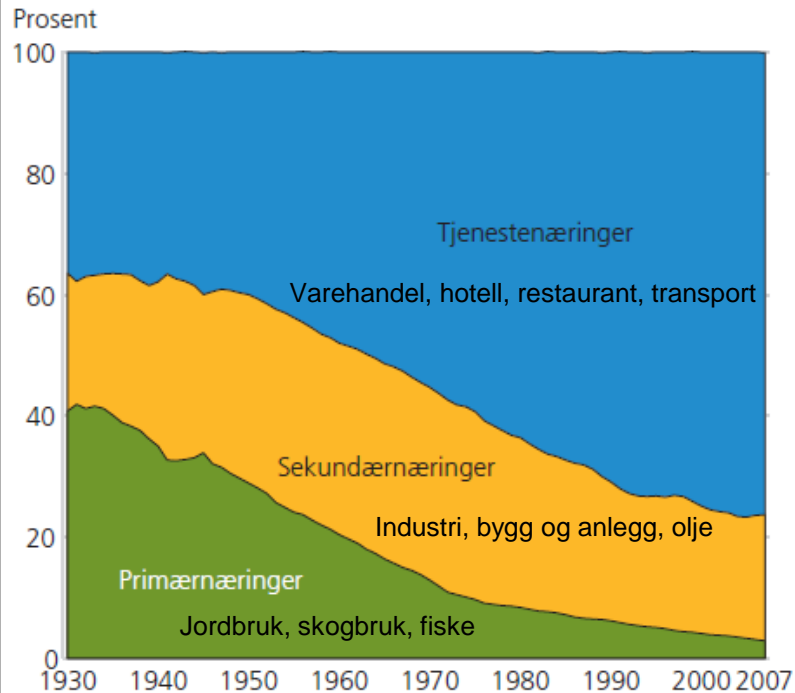
Vekstøkonomiens paradokser!

Fordeling av husholdningsutgifter. 1958, 1973 og 2009



Fra landbruk til industri og service

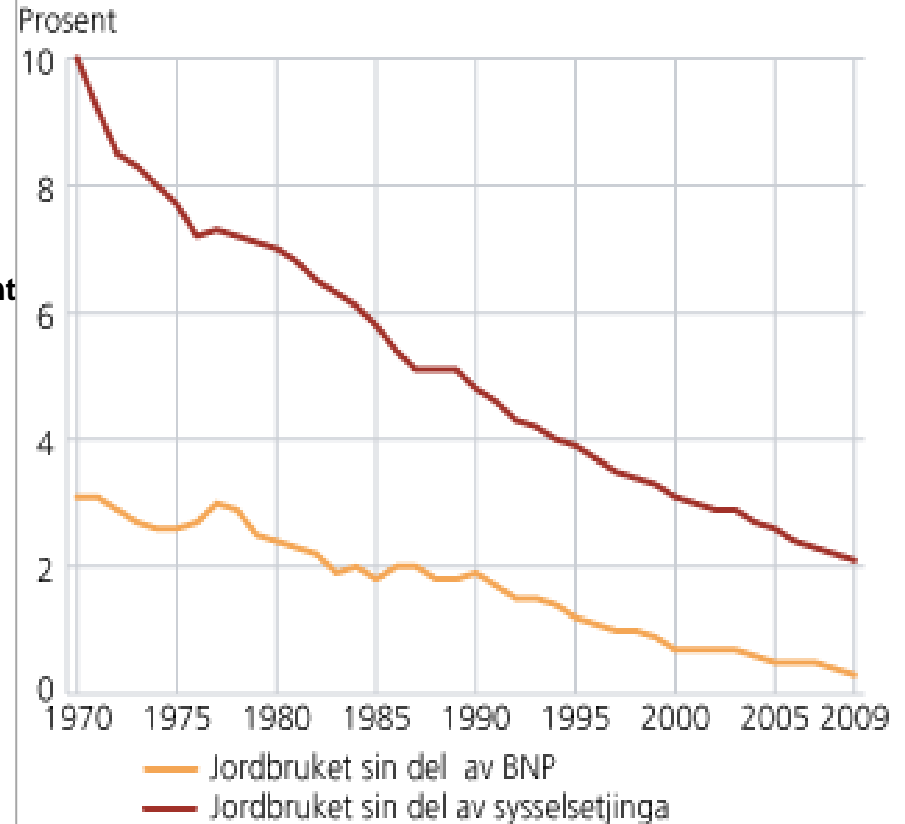
Figur 3. Sysselsatte personer fordelt på næringsgrupper¹. 1930-2007



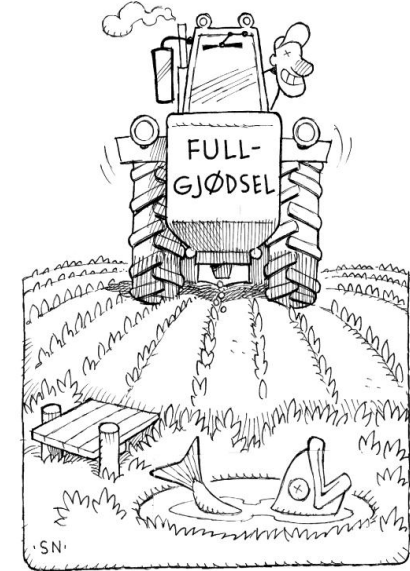
¹ Primærnæringer er jordbruk, skogbruk, fiske og fiskeoppdrett. Sekundærnæringer er oljeutvinning, bergverksdrift, industri, bygge- og anleggsvirksomhet og kraft- og vannforsyning. Resten er tjenesteytende næringer.

Kilde: Statistisk sentralbyrå.

Jordbruket sin del av BNP og sysselsetjinga



Endringer i landbruket



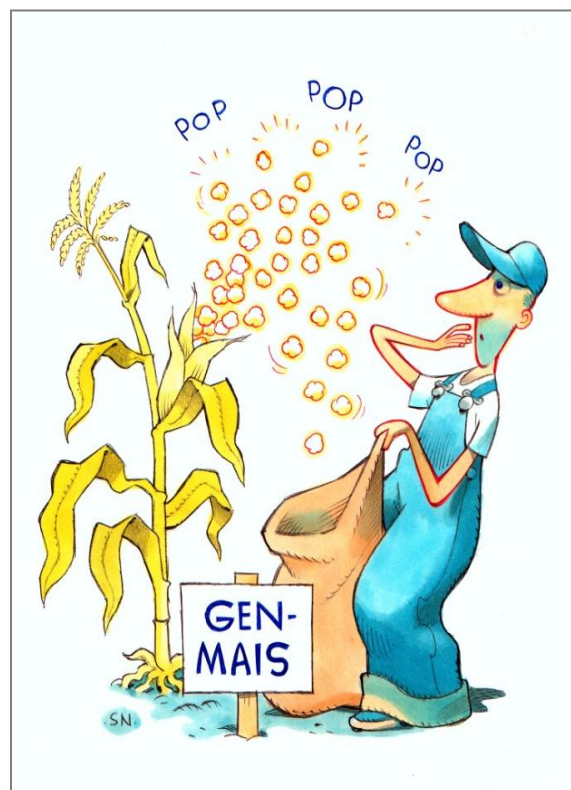
Illustrasjon fra Grønn hverdag



Bilder fra Melhus Historielag

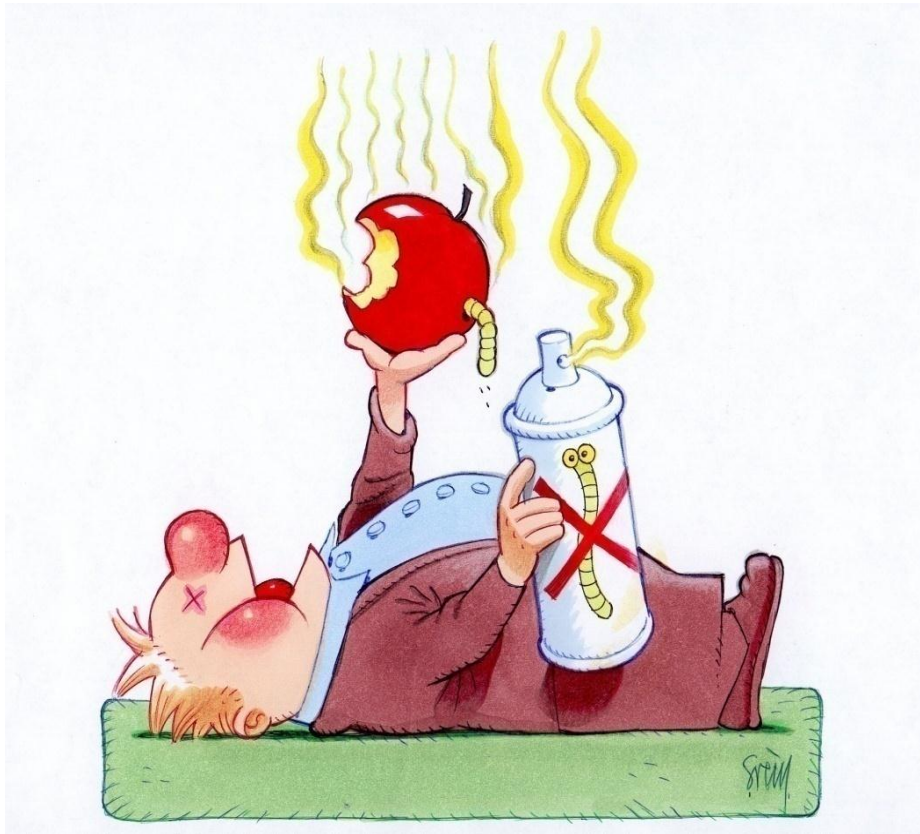


Effektivisering av landbruksproduksjonen

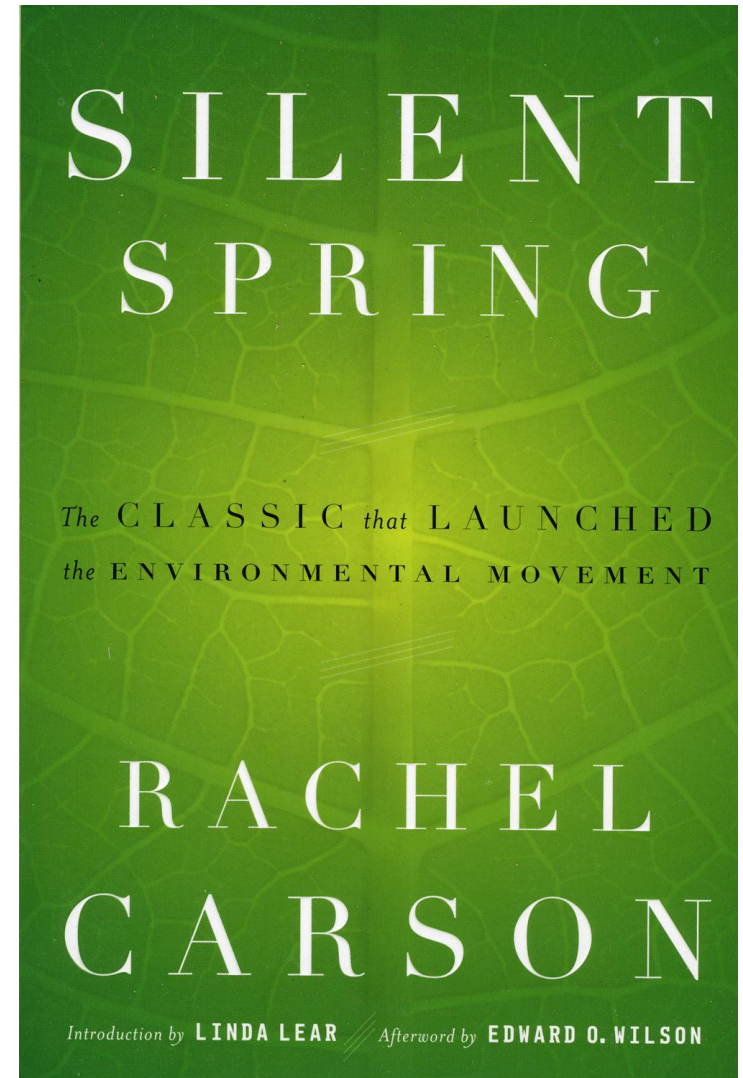


Illustrasjoner fra Grønn hverdag

Mat med hemmeligheter!



Illustrasjoner fra Grønn hverdag

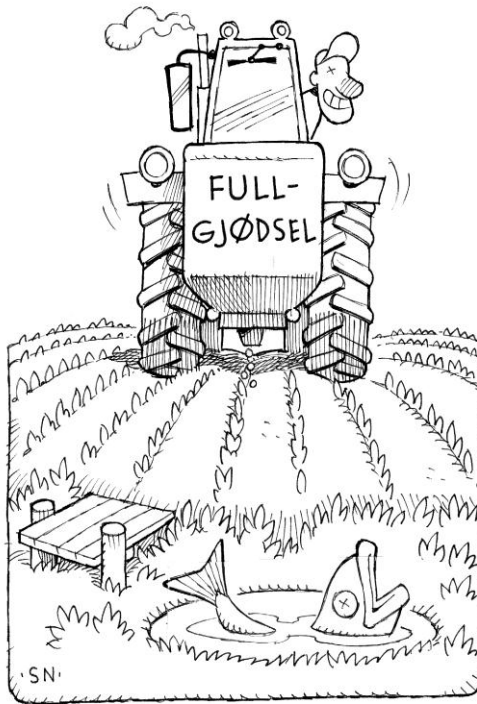


1962



Melhus er en mangfoldig kommune der det skal være mulig å være modig

Kunstgjødsel



- Energikrevende kunstgjødsel
- Lettoppløselig gjødsel
- Utslipp av lystgass
- Avrenning til vassdrag
- Næringsopptak i maten



Forbruk og avfallsvekst

- 1950: 25 kg
- 1974: 174 kg
- 2001: 334 kg
- 2004: 340 kg
- 2005: 378 kg
- 2006: 414 kg
- 2007: 429 kg
- 2008: 434 kg
- 2012: 430 kg
- 2013: 441 kg



Mataavfall



Bilde fra «Renovasjon i Grenland»

- Over 1/4 av husholdningsavfallet er matavfall
- Internasjonalt kastes om lag 50 % av maten



Matmangel og fattigdom



Bilde fra "Hytteliv"



Kongo, 2008. Bilde fra NRK.



Barn i slum. Bilde fra FN sambandet

Hektisk liv og ferdigmat!



Illustrasjon fra Grønn hverdag

- For mye sukker og salt
- For mye kjøtt!
- For lite fisk!
- For lite grønnsaker og frukt
- For mye fett!
- For lite fysisk aktivitet
- Økende avfallsmengder



Fra kroppsarbeid til kontorpult – fra korte til lange skoledager



Barn og unge bør ha minst 1 time med fysisk aktivitet fra moderat til intensiv aktivitet hver dag. Voksne og eldre anbefales å være fysisk aktive minst 30 minutter daglig til en intensitet som tilsvarer rask gange.

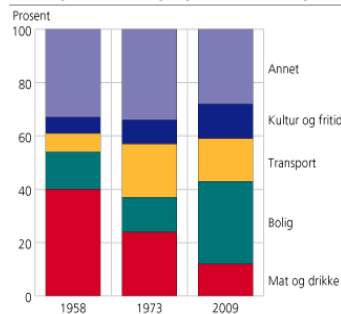
Kilde: Sosial og helsedirektoratet.



Nytt liv – men gamle vaner!

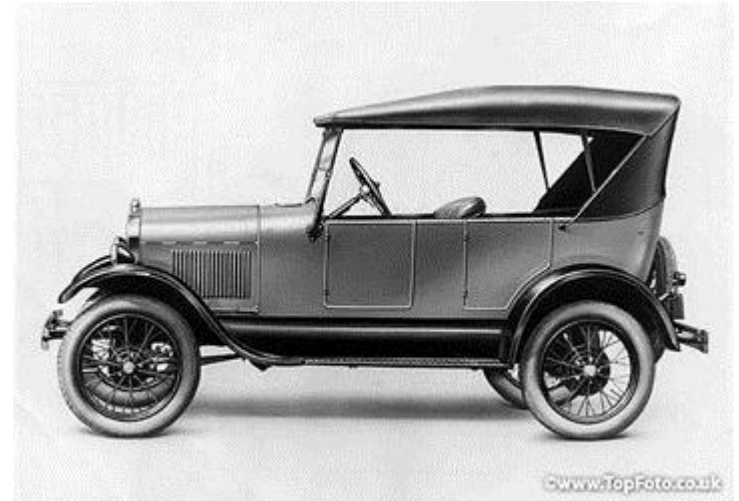
- God råd - men billig mat
- Bondekost - men kontorarbeid
- Klimabevisst – men fortsatt bil
- Mer fritid – men flere tidstyver

Fordeling av husholdningsutgifter. 1958, 1973 og 2009

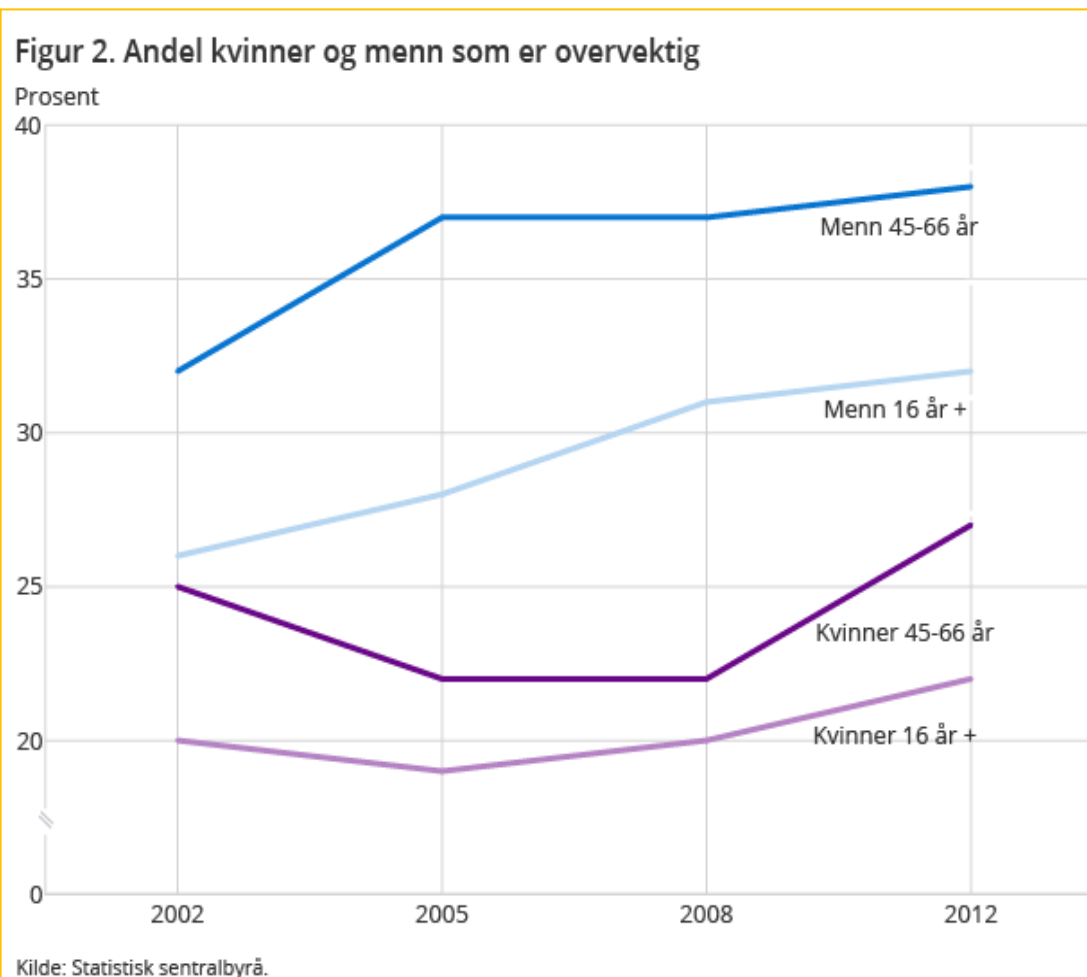


Økt transport

- Bilsalget frigitt i 1960
- Fra en til to biler i husstanden på 40 år
- Stadig mer pendlertrafikk
- Om lag 57 % av kjøreturer under 5 km
- Veitrafikk utgjør 25 % av norske CO2-utslipp



Vi øker i vekt!



Livsstil og helse

Fysisk aktivitet og riktig kosthold reduserer forekomsten av :

- Hjerte- og karsykdommer med 50 %
- Type 2 diabetes med nær 60 %
- Kreft med 20-40 %

Kilde: Helsedirektoratet



Retningslinjer for skolemåltidet i grunnskole og videregående skole

Skolemåltidet

- er et sentralt element i skolehelsetilbudet når det gjelder å sikre et godt lærings- og oppvekstmiljø for elevene.
- har betydning for barns og unges kosthold og helse på kort og lang sikt.
- bygger på at elevene får med seg næringstoffer, og at elevene tilbereder, frakt, gjenbruker og mat til dem som ikke har med seg matpakke hjemmefra.
- involverer at elevene er aktive nok til å spise og drikke i matpausen.

Skolene bør tilby elevene:

- Minimum 20 minutter matpauser
- Fullt tilrettelagt i f.eks. kantine, helse og på høyere klassetrinn
- Frukt og grønnsaker
- Lettmilø, akkurat lert lettmiljø eller akkurat mat
- Drikkedrikk
- Tilgang på kaldt drikkevann
- Et enkelt oppsett
- Måltider med minimum 3-4 timers mellomrom
- Kantine eller matstue på ungdomsskole og videregående skole

Skolene bør ikke tilby elevene:

- Sprit og søtt
- Følelig, usmak og godbit
- Kaker, søler og søler til daglig

Skolekantine bør ha et måltid basert på:

- Varierte og gode brødvarer
- Lettmiljø eller myk margarin
- Kaker, søler
- Frukt – fersk, i sylter eller som pålegg og tilbehør
- Drikkesaker – skåret opp og lagt i vann, som pålegg, søler eller søtt
- Skummet melk, akkurat lert lettmiljø og lettmiljø
- Juice og kaldt drikkevann

Foranring i regelverket:

Lærer prøver og vurderer elevenes skolemat. Skolemat skal ha 10-15% fett, 10-15% protein og 10-15% karbohydrat. Skolemat skal ha 10-15% fett, 10-15% protein og 10-15% karbohydrat.

For å sikre at elevene får med seg næringstoffer, skal skolemat ha 10-15% fett, 10-15% protein og 10-15% karbohydrat.

Skolemat skal ha 10-15% fett, 10-15% protein og 10-15% karbohydrat.

Skolemat skal ha 10-15% fett, 10-15% protein og 10-15% karbohydrat.

Skolemat skal ha 10-15% fett, 10-15% protein og 10-15% karbohydrat.

Skolemat skal ha 10-15% fett, 10-15% protein og 10-15% karbohydrat.



Så mye å tenke på!



Illustrasjon fra Grønn hverdag



Skal – skal ikke?



Illustrasjon fra Grønn hverdag

Valgets kvaler: Rødt eller hvitt kjøtt? Økologisk eller ikke? Norsk eller utenlandsk?

Usunn kosemat eller kjedelig fornuftsmat? Dyrt eller billig?

Ja takk, alt!



Helse – mat – miljø og klima



Hva kan vi gjøre?



VINN-VINN - SKRITT FOR SKRITT

- Når vi forbrenner 1 liter olje/bensin, slippes det ut 3 kg CO₂
- Om lag 16 % av kjøreturene er under 1 km, og 57 % er under 5 km
- En person på ca. 70 kg trenger 2100-2800 kcal pr. døgn
- En blåbærmuffins fra kiosken inneholder ca. 380 kcal
- For å forbrenne den, må personen gå med lett gange i 1 time



Illustrasjon fra Grønn hverdag



Økologisk mat og landbruk

HELSEPRINSIPPET – ØKOLOGIPRINSIPPET – RETTFERDIGHETSPRINSIPPET –
VARSMHETSPRINSIPPET

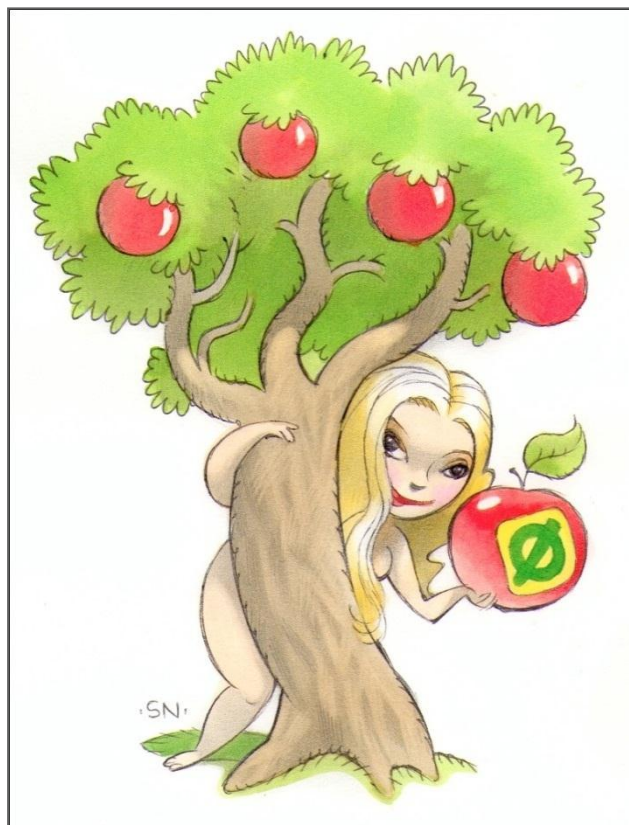


Illustrasjon fra Grønn hverdag

- Økologisk landbruk kjennetegnes ved at det ikke er brukt kunstgjødsel og sprøytemidler i produksjonen
- Hele verdikjeden må godkjennes økologisk
- Sertifisert økologisk garanterer at det ikke er brukt kunstig farge, aroma og andre kunstige tilsetninger



Er økologisk mat sunnere?



Illustrasjon fra Grønn hverdag

- Mer antioksidanter
- Mer a-vitamin og e-vitamin
- Mer c-vitamin
- Mer omega tre fettsyrer
- Lavere fettinnhold
- Større næringstetthet og mindre vann
- Mer smak



Hva finnes av økologisk mat?

- Meierivarer
- Mel og korn
- Brød
- Barnemat
- Egg
- Drikker
- Oljer og smør
- Erter og bønner
- Linser
- Fersk frukt
- Grønnsaker
- Ris og pasta

Økt etterspørsel gir mer produksjon og lavere pris



Økologisk landbruk - økt fattigdom?

- Avkreftes av FNs mat og landbruksorganisasjon
- Økologisk landbruk kan drives ved hjelp av egne ressurser (frø, møkk, vegetasjon)
- Produksjonen er basert på grønn gjødsling, vekstskifte og samplanting
- Nitrogenfikserende planter som kløver, erter og bønner
- Jorddekke hindrer erosjon
- Kompost og møkk bidrar til å holde på vannet
- Agroforestry



Stas med sunn mat!



Melhus er en mangfoldig kommune der det skal være mulig å være modig

Klimasteg

- Bytt ut en kjøttmiddag i uka med en vegetarmiddag. Det vil bidra til at klimagassutslippene fra matproduksjon vil reduseres med 855.000 tonn hvert år (*Klimaløftet*)
- Hvis alle drikker vann fra springen i stedet for flaskevann, reduseres klimagassutslippene med 350.000 tonn hvert år (*Klimaløftet*)
- Hvis alle norske husholdninger kildesorterer 1 kg matavfall hver uke, reduseres klimagassutslippene med 102.000 tonn i året (*Klimaløftet*)



Klimavennlig mat og drikke

- Lokal mat
- Grønnsaker
- Sesongens lokale produkt!
- Hvitt kjøtt eller beitebasert kjøtt
- Bærekraftig fisk
- Vann fra lokal kilde
- Restemat
- Minst mulig emballasje
- Økologisk mat



Hindre avfall i å oppstå



Dyrke egen mat

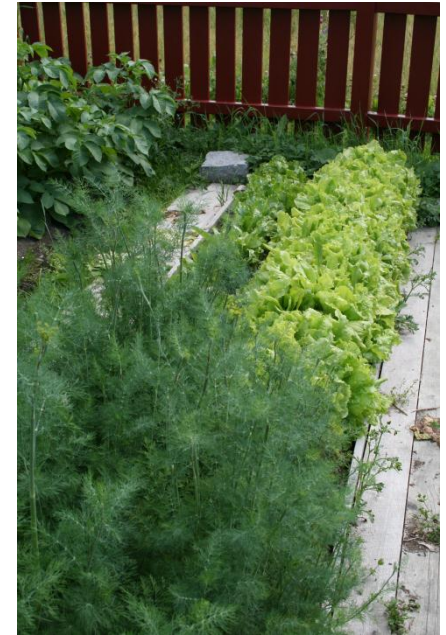


Jord – bord – jord!



Melhus er en mangfoldig kommune der det skal være mulig å være modig

Lokale goder!



Melhus er en mangfoldig kommune der det skal være mulig å være modig

Sammenhengen: Helse, mat, miljø og klima

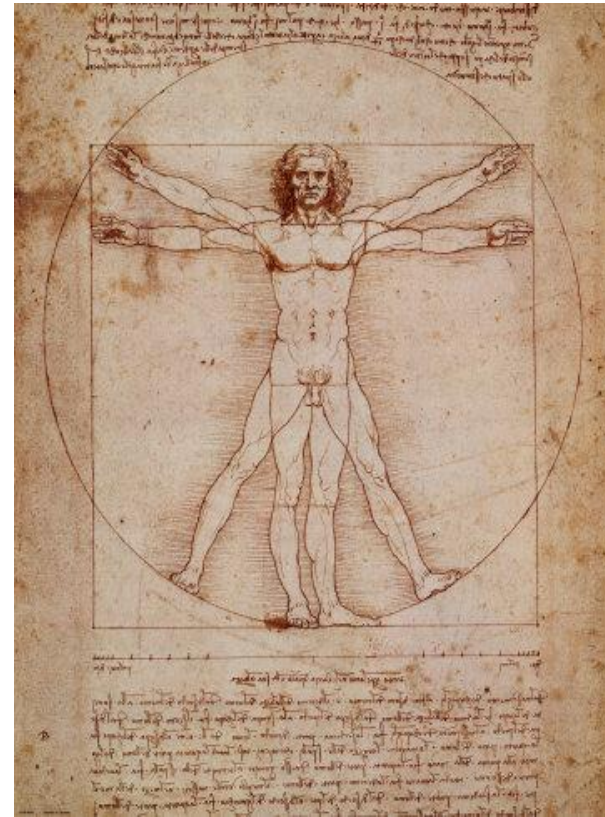


Illustrasjon fra Grønn hverdag

- Lokalprodusert mat
- Økologisk mat
- Mer frukt og grønt
- Mindre kjøtt og fet mat
- Mer fysisk aktivitet
- Start jakten på tidstyvene
- Mindre bil på korte turer



Helse – mat – miljø - klima



...vane for vane- steg for steg...



Melhus er en mangfoldig kommune der det skal være mulig å være modig