



## Policy för inköp av mat och servering Borås Fältrittklubb

Maten vi äter står för ¼ av människans klimatpåverkan. Att producera mat orsakar även andra miljöproblem – t.ex. att arter utrotas, övergödning och jordens resurser ansträngs allt hårdare. Om alla på jorden skulle leva så som vi gör i Sverige skulle vi behöva 4,2 planeter.

Vi behöver uppgradera våra kostvanor, så att alla kan äta en hälsosam och hållbar mat som gör gott – idag och i morgon. BFK som Miljödiplomerad verksamhet kan bidra genom att göra kloka val av mat som är bra för både kropp och planet. Vi är en idrottsförening med många barn och idrottande vuxna som utövar en sport. Vi vill därför ta vårt ansvar och sträva efter att tillhandahålla så hälsosam mat som möjligt för att främja goda prestationer. Under event och kurser vill vi ge våra funktionärer och deltagare så näringsrik och nyttig mat som möjligt.

### Checklista

- ✓ Vi strävar efter att servera ekologisk och/eller rättvisemärkt, närproducerad mat och dryck. Bättre för både miljö och hälsa.

- ✓ Vi strävar efter att erbjuda vegetariska måltider och fika till alla

Något av det viktigaste vi kan göra för att minska matens klimatpåverkan – i rika länder bör vi äta hälften så mycket kött som idag. 1 av 10 är vegetarian/vegan i Sverige idag och antalet ökar.

Om vi serverar kött, se till att välja bra kött där man har tagit hänsyn till djuromsorg, miljö och hållbarhet. (Utsläpp nötkött: 30kg växthusgaser/kg kött, lamm 20kg, gris 5kg, kyckling 3 kg. Jämför med baljväxter 0,5kg)

- ✓ Maten som serveras innehåller inte rödlistade eller utrotningshotade arter

Köttguiden:

<http://www.wwf.se/wwfs-arbete/ekologiska-fotavtryck/kottguiden/1595300-wwfs-kottguide>

Fiskguiden:

[http://www.wwf.se/source.php/1590054/16-7446\\_fiskguide\\_mini\\_160509.pdf](http://www.wwf.se/source.php/1590054/16-7446_fiskguide_mini_160509.pdf)

- ✓ Deltagare vid exempelvis kurser tillfrågas i inbjudan om de har behov av specialkost
- ✓ Erbjud gärna kranvatten istället för buteljerat vatten

- ✓ Erbjud information om matens innehåll och vilka produkter som är etisk och ekologisk märkta och närproducerade
  
- ✓ Vi strävar efter att minska matsvinnet  
Idag slängs ca en tredjedel av all mat som produceras. Vi har som målsättning att inte köpa in mer mat än vad som behövs.
  
- ✓ Engångsmaterial som exempelvis plastmuggar undviks. I första hand används porslin och i andra hand engångsartiklar i papper
  
- ✓ Frukt och grönsaker istället för godis och snacks  
  
Tomma kalorier som godis, chips och läsk är onödig klimatpåverkan. Visste du till exempel att (Ett paket skumtomtar ger lika hög klimatpåverkan som en portion griskött, och chips ger 20 gånger så stor klimatpåverkan som potatis.) Vitt socker har dessutom flera kända negativa effekter på hälsan.
  
- ✓ Undvik produkter med palmolja helt. (Regnskog skövlas för att skapa palmoljeodlingar och hotar flera djurarter och unik biologisk mångfald)  
Palmolja finns i allt från margarin, kakor, friterade produkter och choklad. Palmolja har dessutom en negativ inverkan på hälsan och innehåller cancerframkallande ämnen.