

# LiveWell for low impact food in Europe (LIFE) (LiveWell för mat i Europa med låg miljöpåverkan (LIFE)), är ett projekt inriktat på att bidra till att minska utsläppen av växthusgaser från den europeiska livsmedelskedjan och att visa hur en hållbar och hälsosam kost kan se ut i olika europeiska länder.

Genom att äta mer grönsaker, frukt och kolhydrater samt mindre kött och processad mat, får vi inte bara en bättre hälsa utan minskar också livsmedelsproduktionens inverkan på planeten.



## LiveWell for low impact food in Europe

Friska människor, frisk planet.

[www.lifelife.eu](http://www.lifelife.eu)

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



### Att ändra vår kosthållning är viktigt för människors hälsa och miljö.

Mat är nyckeln och står i centrum för många av de miljö- och hälsofrågor som vi står inför idag.

Trycket på klimatet och ekosystemet att försörja en växande befolkning har aldrig varit så stort som nu. Miljön påverkas av alla steg inom livsmedelskedjan. Inom Europeiska unionen är livsmedelsproduktionen och konsumtionen ansvarig för runt en tredjedel av alla utsläpp av växthusgaser.

Att ändra till en kosthållning som reducerar inverkan på miljön kommer förmodligen att medföra avsevärda hälsoförbättringar!

Hälsoproblemen som förknippas med den västerländska kosthållningen ökar; en tredjedel av alla cancer- och hjärtkärlsjukdomar förorsakas av dåligt näringsintag! Det är därför värt att undersöka hur en förbättrad diet inte bara kan hjälpa miljön utan också i betydande grad bidra till att minska bördan av dålig hälsa i Europa.

### Hur arbetar vi?

Projektet finansieras genom EU:s LIFE++-program för miljön och är ett initiativ på 2,07 miljoner euro som kommer att förverkligas under de kommande tre åren av WWF-UK, WWF European Policy Office och Friends of Europe.

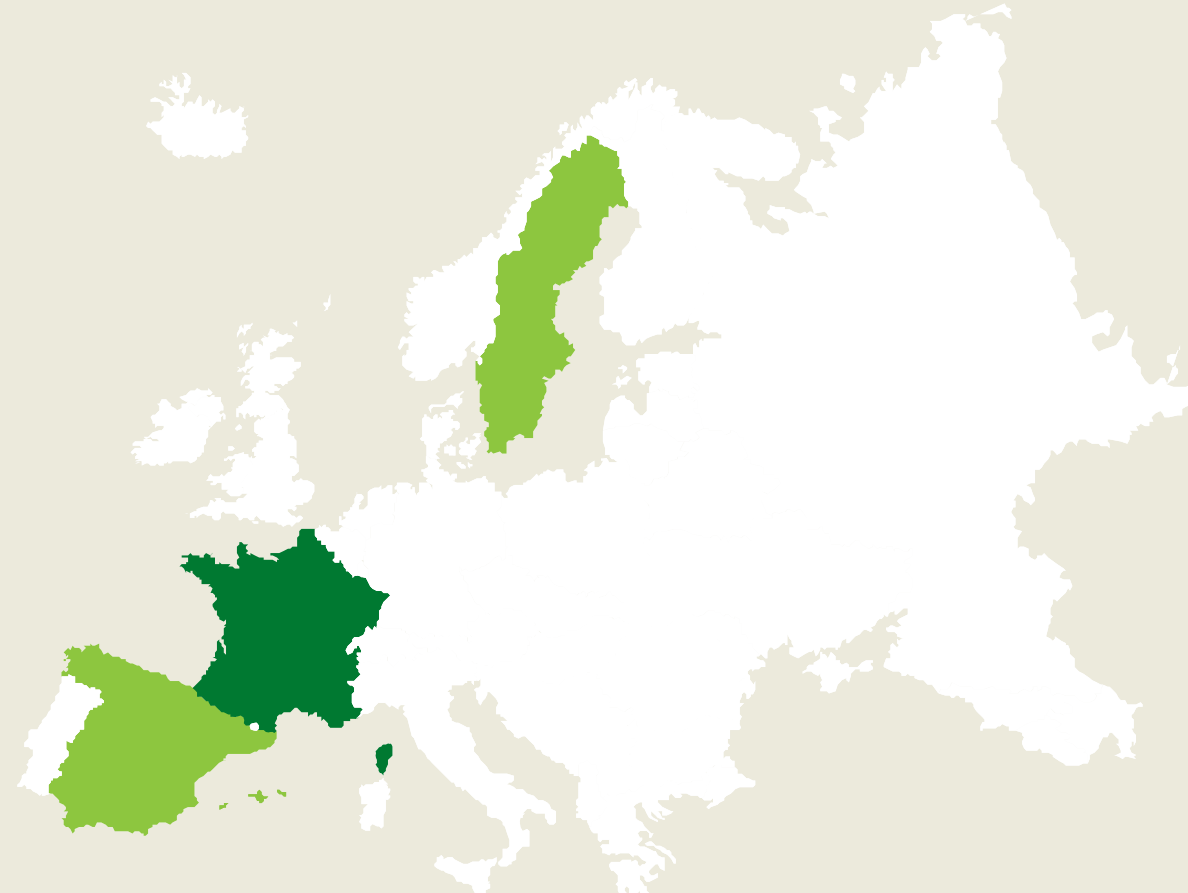
Vi arbetar tillsammans med ett nätverk av europeiska producenter inom livsmedelsindustrin.

LiveWell for LIFE partners kommer att bygga upp ett nätverk producenter från hela livsmedelskedjan och hjälpa till att skapa policyrekommendationer samt identifiera metoder som kan reducera inverkningarna på miljön från Europas livsmedelssektor och därmed förbättra hälsa och välbefinnande. Projektet erbjuder en spännande möjlighet till samarbete med ett brett fält av organisationer inom det framväxande begreppet för hållbara och hälsosamma matvanor.

### I vår strävan efter att minska inverkan på miljön inom den europeiska livsmedelssektorn är det viktigt att involvera ett stort antal organisationer.

LiveWell-talriken ska hjälpa till att bestämma en specifik och hållbar diet för varje land.

LiveWell for LIFE ska visa upp LiveWell-talriken som ett verktyg för att över hela Europa definiera en specifik och hållbar diet för varje land. Verktyget kommer att utvärderas i tre pilotländer från EU:s medlemsstater: **Sverige, Spanien och Frankrike**. De tre länderna har valts på grund av sina varierande matvanor och de olika nivåer av beredskap de policymässigt har för att kunna adoptera konceptet av en hållbar diet.



LiveWell-talriken<sup>1</sup> visar att det som är hälsosamt för människor är – mer eller mindre – också hälsosamt för planeten. Det hela kan sammanfattas med fem enkla principer:

- **Ät mer frukt och grönsaker** – speciellt de som finns tillgängliga under säsongen
- **Reducera matavfall**
- **Använd kött som ett smakligt tillbehör** istället för som huvudingrediens i en god måltid
- **Använd mindre kraftigt processad mat** – eftersom den brukar vara med resurskrävande att producera och ofta innehåller mycket socker, fett och salt
- Om det finns tillgängligt, **ska du köpa mat som krävs enligt en trovärdig standard**

Genom att äta mer grönsaker, frukt och kolhydrater samt mindre kött och processad mat, får vi inte bara en bättre hälsa utan minskar också livsmedelsproduktionens inverkan på planeten.

### LiveWell for LIFE kommer att utföra arbetet i tre steg:

**01** Först ska vi visa att LiveWell-talriken är en hälsosam och en hållbar kost som kan introduceras över hela EU. Den kommer att testas i tre pilotländer – Sverige, Frankrike och Spanien – med input från ett nätverk av europeiska producenter inom livsmedelsbranschen.

**02** Vi kommer därefter att fastställa en grund till förändring genom att utveckla en EU-policy och metoder för att dessa ska kunna genomföras i praktiken inom pilotländerna.

**03** Slutligen kommer vi att sprida ut LiveWell-talrikens policyalternativ och realisera metoder inom pilotländerna och därefter över hela EU.

<sup>1</sup>Referens<sup>1</sup>: Europeiska miljöbyråns rapport "Europas miljö 2010"

<sup>2</sup>Referens<sup>2</sup>: LiveWell for LIFE är en fortsättning på den forskning som Rowett Institutet utfört tillsammans med WWF-UK under 2010-11. LiveWell-talriken bygger på konceptet Eatwell-talriken – ett visuellt kommunikationsverktyg som skapades av UK Food Standards Agency för att främja näringsrik och hälsosam kost. Den forskning som Rowett Institutet utförde, undersökte kompatibiliteten hos den rekommenderade dieten och dess inverkan på en hållbar miljö. Resultatet var en sju dagars provdiet som framgångsrikt uppfyllde kraven och skapade en avsevärd reduktion i utsläppen av växthusgaser.



## Europeiska Unionen har åtagit sig att reducera utsläppen av växthusgaser (GHG) med minst 20% år 2020. En stor del av växthusgasutsläppen i Europa kommer från livsmedel.

LiveWell-talriken anses potentiellt kunna åstadkomma en minskning av 25% i utsläppen av växthusgaser från pilotländernas produktion av livsmedel år 2020 om den används. Eftersom pilotländerna är stora livsmedelsproducenter kommer detta att bidra avsevärt till att Europeiska unionen minskar sina växthusgaser med 20% innan år 2020.

För ytterligare information om projektpartners ska du kontakta:

**WWF UK**  
Panda House, Weyside Park  
Godalming, Surrey, GU7 1XR.  
Storbritannien  
T: +44 1 483 412 235  
[info@lifelife.eu](mailto:info@lifelife.eu)  
[www.wwf.org.uk](http://www.wwf.org.uk)

**WWF European Policy Office**  
168 avenue de Tervurenlaan  
3rd floor, 1150 Bryssel.  
Belgien  
T: +32 2 743 88 00  
[egerritsen@wwf.eu](mailto:egerritsen@wwf.eu)  
[www.wwf.eu](http://www.wwf.eu)

**Friends of Europe**  
Bibliothèque Solvay, Parc Léopold,  
137 rue Belliard, 1040 Bryssel.  
Belgien  
T: +32 2 737 91 54  
[info@friendsofeurope.org](mailto:info@friendsofeurope.org)  
[www.friendsofeurope.org](http://www.friendsofeurope.org)

För ytterligare information om **LiveWell for LIFE** och hur du involverar dig ska du läsa vår hemsida:  
[www.lifelife.eu](http://www.lifelife.eu)



# LiveWell för mat i Europa med låg miljöpåverkan

