



Bliv Klog på Klimavenlige Vaner

En hverdag med mad

FORSK
NINGENS
DØGN

Bliv Klog på Klimavenlige Vaner

En hverdag med mad

I temaet her vil du blive klogere på madens klimaaftryk og på dine egne madvaner. Du skal blandt andet undersøge, hvad og hvordan I spiser derhjemme.



Forskningens Døgn, Uddannelses- og Forskningsministeriet
1. udgave, april 2023

Udviklet af: Den Grønne Tænkertank CONCITO's Klimaambassade
Med sparring fra Videnskab.dk
En stor tak til: Mette Lindorff Hejn og Lis Bæhr

Grafik og explainer-videoer: Sanne Fredin



Indholdsfortegnelse

1	Klimaaftrykket fra mad	5
2	Madvaner	6
3	Når maden produceres	11
	Før maden ender på din tallerken	12
	Kød, planter og plads	13
	Forskellen på rødt og lyst kød	14
	Frugt og grønt i sæson	15
	Mindre madspild	16
	Nye og gamle madvaner	17
4	Vaneudfordring	18
	Kan vi ændre vores vaner?	18
5	Opsamling	20
	Er du blevet klogere?	20
	Ordforklaring	21

Madvaner

Du skal:

- undersøge dine madvaner i en maddagbog og sætte ord på vanerne
- foretage et generationsinterview med dine forældre og/eller bedsteforældre
- arbejde med den information, du har fået fra undersøgelse
- udfordre dine madvaner.



Fakta om mad

Du skal læse om:

- madens klimaaftryk
- fødevarekæder og produktionen af mad
- klimaaftryk for forskellige typer fødevarer
- forskellen på rødt og lyst kød
- madspild.



Når du er færdig med temaet ...

- kan du undersøge og fortælle om dine madvaner
- kan du interviewe andre om deres madvaner
- ved du, at madvaner kan afhænge af forskellige ting, og at de kan være svære at ændre på
- ved du, at mange fødevarer har været på en lang rejse, før de ender på din tallerken
- kender du til sammenhængen mellem mad, klima og bæredygtighed og ved, at fødevarer har et klimaaftryk
- kan du forklare, hvorfor det udleder CO₂ at producere fødevarer
- ved du, hvordan du kan gøre dine madvaner mere bæredygtige.





AKTIVITET

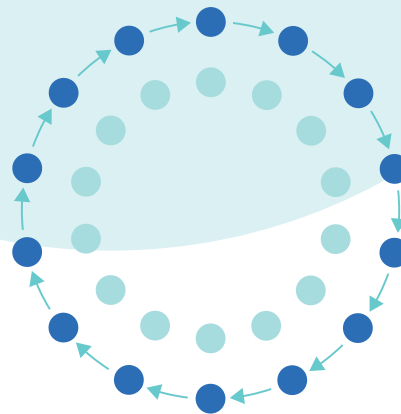
Dobbeltcirklen

Hvad ved du om fødevarer?

Klassen deler sig i to grupper.

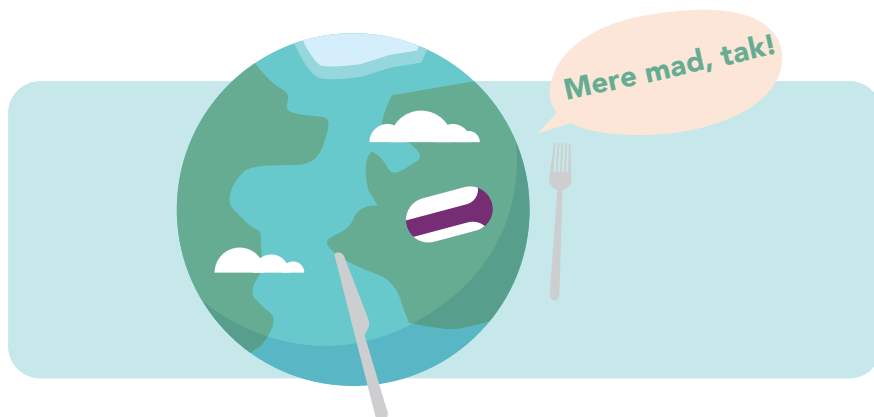
Stil jer i to cirkler med ansigterne vendt mod hinanden.

Jeres lærer giver jer nogle ord, som I skal prøve at forklare for hinanden. I skal nu tale om, hvad ordet betyder, sammen med den, der står overfor jer. Når jeres lærer siger til, rykker den yderste cirkel et skridt mod venstre, så alle får en ny makker.



1 Klimaaftrykket fra mad

Alle på Jorden skal have mad. Og fordi vi bliver flere og flere mennesker i verden, er der brug for endnu mere mad. Men mad udleder CO₂ og har derfor et klimaaftryk. Det, vi spiser, betyder derfor noget for klimaet.



Der er stor forskel på fødevarers CO₂-udledning. Generelt har kød et større klimaaftryk end grøntsager og frugt. Det betyder også noget, hvor meget plads der bruges på at producere fødevareren, og om den er i sæson, når den dyrkes. Og så har det også betydning, hvor meget af maden vi smider ud.

I kapitlet skal du arbejde med madens klimaaftryk, og hvordan du, ved at ændre dine madvaner, kan gøre dit klimaaftryk mindre.



OPGAVE

Klimaaftrykket fra vores madvaner

Snak sammen i par

Læs de 4 madvaner herunder højt. Hvilke vaner, tror I, har den største påvirkning af klimaet? Rangér dem fra 1 til 4. 1 er den vane, der har det mindste klimaaftryk, og 4 er den vane, der har det største klimaaftryk.

- At spise mad, der har været på en kort rejse, og som er produceret, når fødevareren er i sæson.
- At spise mad fra planter frem for kød.
- At lave mindre madspild.
- At spise lyst kød frem for rødt kød.

1 2 3 4

2 Madvaner

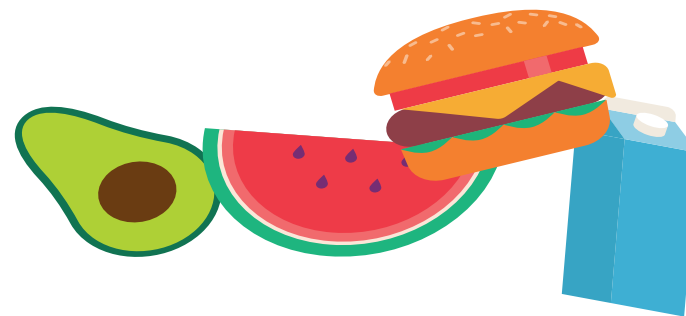
I Danmark spiser vi meget mad med et stort klimaaftryk. Det kan for mange være svært at ændre på. For vi har alle nogle madvaner, som gør, at vi laver mad og spiser på en bestemt måde. Vores madvaner kan komme fra vores barndom og vores forældre. Det kan også hænge sammen med prisen og udvalget af mad i supermarkedet. Vores madvaner kan også blive påvirket af, hvad vi bedst kan lide, eller hvad vores venner spiser.

Det kan altså blive svært at prøve noget nyt og spise på andre måder, fordi du er blevet vant til at spise på en bestemt måde.

Når du arbejder med dette tema, er formålet ikke, at du ændrer dine vaner. Det vigtigste er, at du får en ny viden om madens klimaaftryk, og at du kan se og tænke over dine egne og din families madvaner.

Vi mennesker er i høj grad påvirket af vores vaner, når det gælder mad. Så tit spiser vi de retter, som vi plejer. Det kan være, fordi:

- 1 det er nemmest at lave den mad, vi kender
- 2 vi laver de retter, vi bedst kan lide
- 3 vi laver noget mad, som vi tror, at andre synes godt om.



Madvaner bliver skabt og påvirket af mange forskellige ting omkring os. Der er derfor brug for mere viden om, hvad der påvirker os.

VIDEO: Gense videoen med eksperterne, som taler om, hvordan vores vaner, forbrug og adfærd er med til at påvirke klimaet, og hvordan I selv skal undersøge jeres egne vaner.





UNDERSØGELSE

Dagbog om dine madvaner

Du skal nu prøve selv at være forsker, som undersøger forbrug og vaner i forbindelse med aftensmaden. Du skal undersøge jeres madvaner i familien og skrive ned i en dagbog, hvad du ser. På den måde undersøger du det, der kaldes adfærd.

Sådan gør du:

- Hent og print [dagbogen](#).
- I dagbogen er der stillet spørgsmål til jeres vaner ved aftensmaden.
- Kig først spørgsmålene igennem. Du skal selv finde på nogle ekstra spørgsmål i næste opgave "Tænk som en forsker".
- Udfyld dagbogen hver dag, inden du går i seng.
- Det er vigtigt, at du ikke ændrer på dine vaner, mens undersøgelsen er i gang. Bare gør, som du plejer.
- Undersøgelsen varer i tre dage.


Tænk som en forsker

Som forsker skal du også selv være med til at stille spørgsmål til de vaner, som du gerne vil undersøge gennem din dagbog. Snak sammen i par.

- Find på to ekstra spørgsmål til jeres madvaner. I kan begynde spørgsmålene med spørgeordene: *Hvordan, hvorfor, hvem, hvad eller hvornår*.
- Skriv spørgsmålene ind i din dagbog.

Du kan nu gå i gang med **UNDERSØGELSEN** derhjemme.





UNDERSØGELSE

Generationsinterview: Hvad gjorde man før?

Du skal nu igen selv være forsker og foretage en undersøgelse af dine forældres og/eller bedsteforældres madvaner, dengang de var på din alder og gik i skole. På den måde kan du undersøge, om de havde lignende madvaner som dem, du har i dag, eller om deres vaner var anderledes.

Sådan gør du

I generationsinterviewet er der stillet spørgsmål til dine forældre og/eller bedsteforældre.

- Stil spørgsmålene et ad gangen og skriv løbende svarene ned.
- Interviewet varer ca. 30 minutter.
- Der bliver fulgt op på generationsinterviewet senere i temaet.

Hent [generationsinterview](#).

I KLASSEN:

Præsenter din forskning



AKTIVITET

Walk and talk Del din viden!

I skal gå en tur i par og gennemgå jeres dagbog:

- Hvad har I skrevet ned over de tre dage?
- Er der noget i din maddagbog, der bliver gentaget over de tre dage?
- Er der noget, der er ens for jeres undersøgelser?

Bagefter skal I snakke om:

- Hvad kan du bedst lide at spise til aftensmad?
- Hvad gør, at netop det er din livret?
- Kan du forestille dig din livret i en udgave med mindre kød?
- Tror du, det er svært at ændre madvaner? Hvorfor/hvorfor ikke?



Her er danskernes top 10 aftensmadsretter:

- 1 Rugbrød med pålæg
- 2 Kylling med kartofler og/eller grønt
- 3 Pizza
- 4 Grillmad
- 5 Burger
- 6 Bøf
- 7 Fisk
- 8 Brød med pålæg
- 9 Pølser
- 10 Pastaret



OPGAVE

Danskernes madvaner

Gå sammen i par og se på danskernes mest spiste aftensmadsretter.

Sammenlign:

Var der nogle af de ti retter, du også fik til aftensmad i undersøgelsen?

Tænk nyt:

Udvælg én af de ti retter. Hvordan kan denne ret laves kødfri?

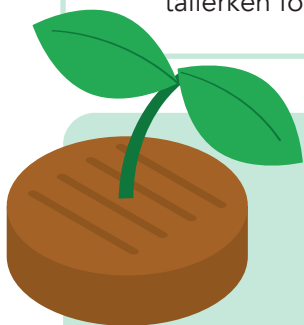




OPGAVE Klassens madvaner

Nu skal du præsentere dagbogsundersøgelsen for dine klassekammerater i en gruppe.

- Gennemgå, hvad I hver især fik til aftensmad de tre dage, og hvor lang tid det tog at tilberede.
- Se på tegningerne af jeres aftensmad. Er der noget, der går igen på tallerkenerne på tværs af gruppen?
- I skal nu tegne en fælles tallerken, som viser, hvordan den typiske aftensmad ser ud for jer. Tegn for eksempel, hvor meget kød og hvor mange grøntsager der er på tallerkenen.
- I skal nu lave jeres fælles tallerken om til en helt kødfri tallerken ved at tegne og beskrive. Kan kødet erstattes med andre ting? I skal selv have lyst til at spise den. Til sidst skal I præsentere tegningen af jeres nye tallerken for resten af klassen.



Det er blevet nemmere at købe ting i supermarkedet, som ligner kød, men som faktisk er fremstillet af planter. Det kan være grøntsagsboller, der ligner frikadeller, eller pålæg, der ligner leverpostej og skinke. Der findes også plantefars, som kan bruges i stedet for hakket kød.

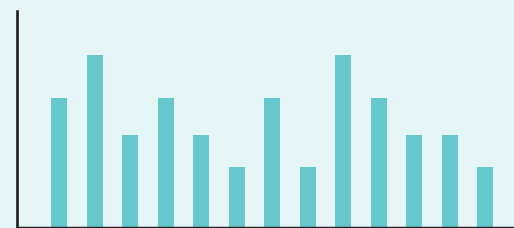
OPSAMLING Klassens madvaner

Du skal nu dele dine informationer fra den sidste del af dagbogen: "Mine madvaner i tal". I klassen skal I sammen med jeres lærer opstille et søjlediagram, der viser, hvad I spiste til aftensmad i løbet af de tre dage.

Din lærer sender søjlediagrammet til den grønne tænketank CONCITO, så de kan blive klogere på jeres vaner.

Diskuter i klassen:

- Hvad er der blevet spist mest af? Er I overraskede?
- Hvilken dag er der mest madspild? Hvad kan forklaringen være?
- Tror I, der kan være forskel på resultatet, alt efter hvornår undersøgelsen bliver foretaget? Er der for eksempel forskel på det mad, vi spiser i weekenden og i hverdagene?



3 Når maden produceres



EXPLAINER-VIDEO

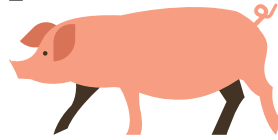
Når du har set videoen, har du lært, at:

- mad har et klimaaftryk
- der er forskel på fødevarers klimaaftryk
- maden har været på en lang rejse, før vi spiser det
- når man smider mad ud, går udledningen af drivhusgasserne CO₂ og metan (CH₄) til spilde.

Snak sammen i klassen:

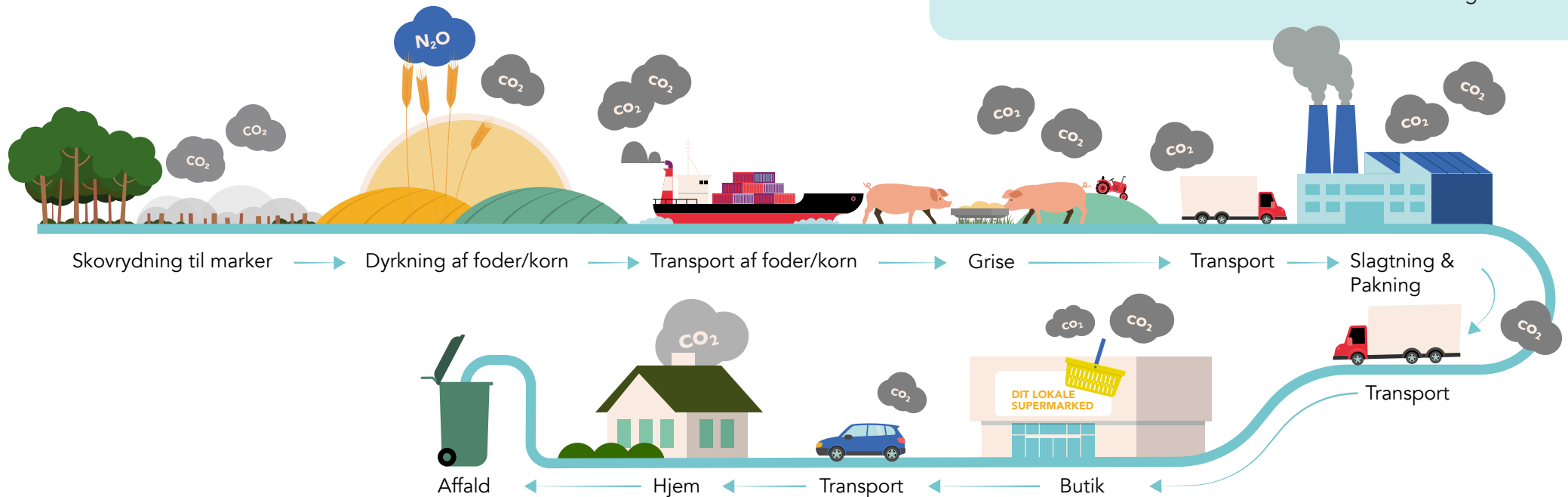
Sandra sparer CO₂-udledninger ved at gemme resterne fra sin aftensmad i stedet for at smide dem ud. Er der andre ting, som hun kunne gøre for at nedbringe klimaaftrykket fra sin aftensmad?

Før maden ender på din tallerken



Den mad, vi spiser, har et klimaaftryk, fordi der udledes drivhusgasser, inden maden ender på vores tallerken. De led, som fødevarerne skal igennem, inden de havner på vores tallerken, kaldes fødevarekæden. Jo flere led, der er i kæden, des større er klimaaftrykket.

En fødevarekæde kan se ud som på billedet. Det er et eksempel på, hvordan svinekød bliver produceret. Først høstes foderet i Sydamerika. Foderet sejles til Danmark, hvor grisene spiser det. Svinestaldene skal passes, og der bruges benzin til maskiner. Til sidst skal grisene til et slagteri, hvor de slages og pakkes. Alle trin i fødevarekæden udleder drivhusgasser og har et klimaaftryk.



OPGAVE

Fødevarekædens CO₂-udledning

Snak sammen i par.

Kig på figuren af svinekødets fødevarekæde.

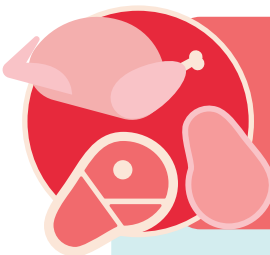
Diskutér:

- Hvor i fødevarekæden udledes CO₂? Forklar hvorfor.
- Er der forskel på kædens længde for forskellige slags fødevarer?
- Kom med et eksempel på en lang og en kort fødevarekæde.
- Du kan skrive fødevarekæden ned med ord eller tegne den.


Kød, planter og plads

Den plads, vi bruger til at producere vores mad på, har en stor betydning for klimaaftrykket. Når vi dyrker korn på en mark, bruger et område til dyr eller bygger en fabrik, tager det pladsen fra noget andet. Kloden har brug for skov og natur til at optage noget af den CO_2 , der er i luften. Men mange steder i verden fjernes natur, for at vi kan dyrke foder til dyr og mad til mennesker.

Selvom marker også optager CO_2 , kan de ikke optage nær så meget, som store skove kan.



Hele verdens produktion af kød- og mælkeprodukter bruger i dag så meget plads, at det svarer til arealet af hele Nord- og Sydamerika.



Dyrkning af alle planter til mad, som korn, grøntsager, frugt, bælgfrugter og nødder, bruger et areal på størrelse med Kina.

Kød- og mælkeprodukter kræver mere plads, end korn, frugt og grønt gør. Det er, fordi dyrene både har brug for plads at leve på, og der skal være plads til at dyrke foder til dem.

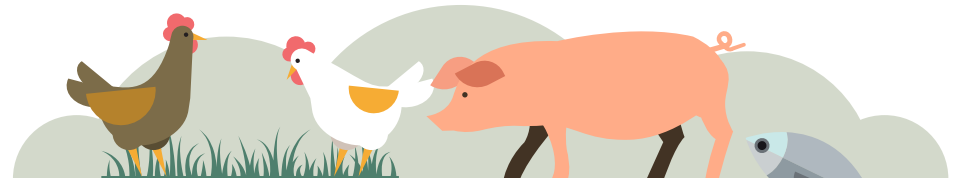
Ud over at planter, sammenlignet med kød, bruger mindre plads, er det også hurtigere at producere. Før dyret bliver til kød, skal det nemlig have foder i hele dets levetid. Vi bruger derfor meget plads på at dyrke foder, som kun dyret får gavn af. Det er kun en meget lille del af den energi, der er i foderet, som ender med at mætte os gennem bøffen.



Hvis vi vælger at spise mindre kød og flere planter, vil det give mere plads til områder med skov og natur til at optage CO_2 . Det har derfor et mindre klimaaftryk at spise planter.

Forskellen på rødt og lyst kød

Der er forskel på kød og kødets klimaaftryk. Det har for eksempel et mindre klimaaftryk at spise lyst kød frem for rødt kød.



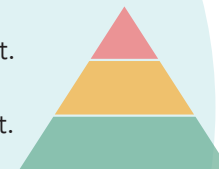
Lyst kød er det kød, som kommer fra grise og kyllinger. De udleder ikke metan, og de kræver mindre plads at opdrætte. En anden slags lyst kød er nogle typer fisk. Meget fisk i kosten har også et lavere klimaaftryk end rødt kød. Alt i alt har det et lavere klimaaftryk at vælge lyst kød frem for rødt kød.



AKTIVITET Lav en klimapyramide

- Hent [Klimapyramiden](#) og indsæt fødevarerne fra listen i arket efter, hvor stort et klimaaftryk, du tror, de har

Den røde boks er de fødevarer, der udleder mest.
Den gule boks er dem, der udleder middel.
Og den grønne boks er dem, der udleder mindst.



- Snak sammen i klassen om, hvordan I har indsat fødevarerne og hvorfor.
- Ville du placere nogle fødevarer anderledes afhængigt af, hvor i verden de var fremstillet, og hvornår på året de var dyrket?

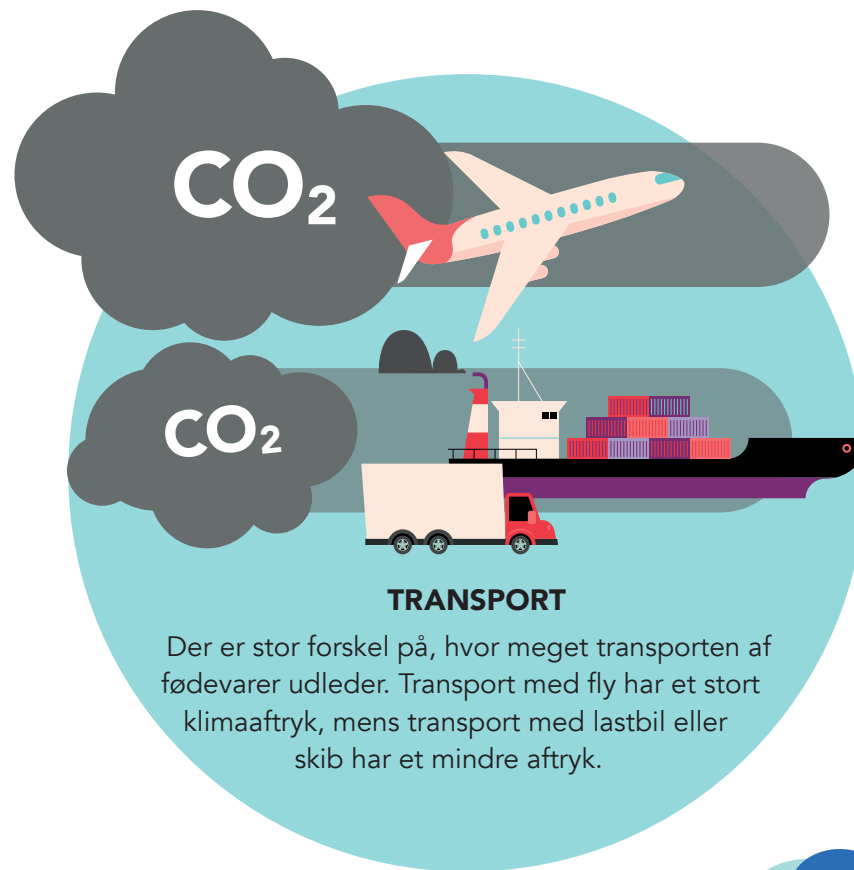
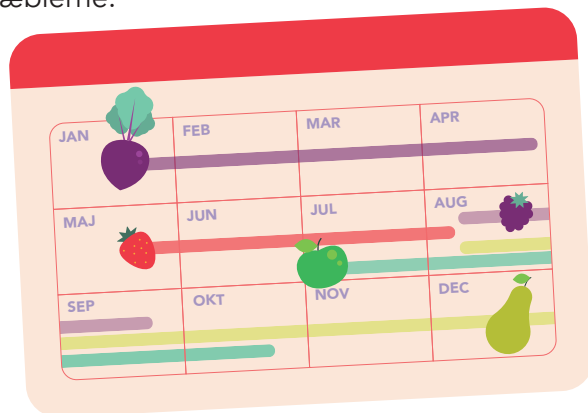


Frugt og grønt i sæson

Jordens klima skifter, og der er forskel på, hvor og hvornår frugt og grønt kan dyrkes. Vejret og årstiden bestemmer, hvornår på året en fødevarer kan dyrkes og høstes, altså hvornår den er i sæson. For eksempel er jordbær i sæson i sommerperioden i Danmark, og brombær er i sæson i sensommeren. Et andet eksempel er æbler. De kan plukkes fra juli til oktober - men til gengæld kan de danske æbler opbevares og holdes friske helt indtil marts. Det har det mindste klimaaftryk at spise frugt og grønt, mens det er i sæson, eller hvis det kan opbevares som æblerne.

Når du spiser frugt og grønt uden for sæson, har det et større klimaaftryk. Det er, fordi frugt og grønt ofte så skal dyrkes i opvarmede drivhuse for at kunne vokse uden for sæsonen. Det bruger meget energi. Når frugt og grønt er uden for sæson i Danmark, kan det være i sæson i andre lande, men så har det sandsynligvis været på en længere rejse, inden det kommer til supermarkedet i Danmark, og det udleder også CO₂.

I dit supermarked kan det virke, som om årstider og sæsoner helt er forsvundet. Det er blevet normalt, at du året rundt kan få friske bær og de fleste slags frugt og grønt.



Der er stor forskel på, hvor meget transporten af fødevarer udleder. Transport med fly har et stort klimaaftryk, mens transport med lastbil eller skib har et mindre aftryk.



OPGAVE

Fiskens rejse

Se videoen: "[En fisks lange rejse](#)"

Efter I har set videoen, skal I diskutere spørgsmålene i par:

- Hvor langt rejser fisken?
- Hvilke lande besøger fisken?
- Hvor lang tid varer den samlede rejse?
- Hvem møder fisken undervejs?



Mindre madspild

Du ved nu, at produktionen af mad har et klimaaftryk. Det er derfor vigtigt at undgå, at maden går til spilde. Madspild er den mad, der kunne være spist, men i stedet er blevet smidt ud. Det kan være brød fra bageren, som ikke er blevet solgt, eller dine rester fra aftensmaden derhjemme.

Madspild kan gøres mindre i alle led af fødevarerekæden. For eksempel kan der være spild på marken, i slagteriet, i butikken og i dit eget køkken. I supermarkedet kan du være med til at undgå for meget madspild ved at købe madvarer, der er ved at nærme sig holdbarhedsdatoen. I dit eget køkken handler det om at bruge alt maden og om at smide så lidt ud som muligt.



OPGAVE Madspild i hjemmet

Kig i din maddagbog under "Den mad vi smider ud".

Snak sammen i par.

- Smed I rester ud fra aftensmaden?
- Hvor er der ellers madspild i din hverdag udover fra aftensmaden?
- Kan I gøre noget for at smide mindre mad ud?



**1/3 af det mad,
som produceres i
verden, smides ud**

Nye og gamle madvaner

Du skal nu dele dit generationsinterview med din gruppe og sammenligne jeres svar.

OPGAVE

Opsamling på generationsinterview

I grupper skal I nu fortælle hinanden om det, I fandt ud af i jeres generationsinterview.

Besvar spørgsmålene på skift:

- Hvad var dine forældres og/eller bedsteforældres livretter, da de var børn?
- Hvad fik de typisk med i madpakken?
- Hvad fik de typisk til aftensmad, og hvem lavede aftensmaden?
- Del dine forældres/bedsteforældres sjove, spændende eller anderledes madhistorie med hinanden.

Diskutér:

- Hvad er de største forskelle på, hvad dine forældre og/eller bedsteforældre spiste dengang, og hvad I spiser i dag?
- Hvad er de største ligheder mellem, hvad de spiste dengang, og hvad I spiser i dag?



4 Vaneudfordring

Nu har du undersøgt dine egne og andres madvaner. Du har også læst om fødevarekæden og om, hvordan mad kan have et klimaaftryk. Hvis du gerne vil gøre dine egne vaner mere bæredygtige, kan du prøve at udfordre den måde, du spiser på.



OPGAVE

Klimaaftrykket fra vores madvaner

Snak sammen i par.

Læs igen de 4 madvaner, der står i introen.

Diskuter:

Ved I mere nu?

Giv igen vanerne tal fra 1 til 4, hvor 1 er den vane, der har det største klimaaftryk, og 4 er den vane, der har det mindste klimaaftryk.

Har I ændret på rækkefølgen i forhold til første gang, I løste opgaven?

- At spise mad, der har en kort rejse, og som er produceret i sæson.
- At spise mere mad fra planter frem for mad fra dyr.
- At lave mindre madspild.
- At spise lyst kød frem for rødt kød.

OPSAMLING

Din lærer deler svaret for, hvilke madvaner der er bedst for klimaet. Er du overrasket?

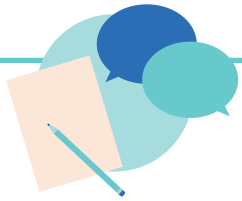


UNDERSØGELSE

Kan vi ændre vores vaner?

Da du var hjemme at skrive i din maddagbog, foretog du en undersøgelse af vaner. Du beskrev forskellige madvaner i din familie.

Nu skal I i klassen tale om, hvordan I kan ændre nogle af jeres madvaner, og hvorfor det er svært at ændre vaner.



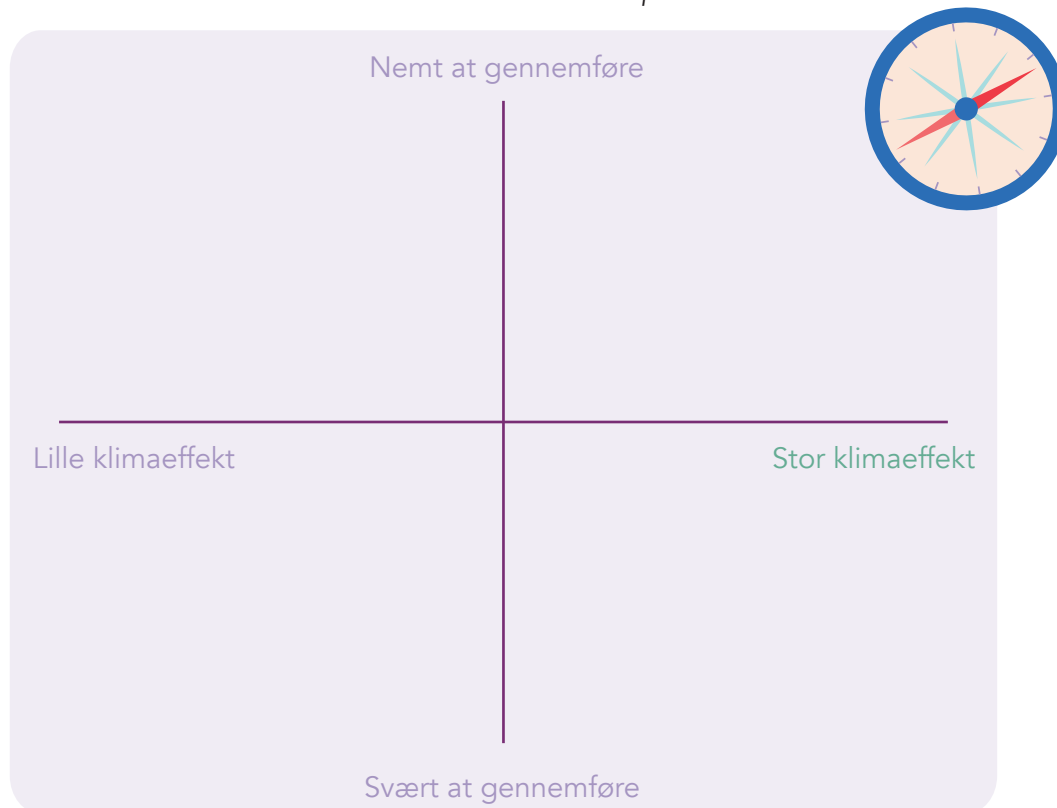
OPGAVE Vanekompasset

Snak sammen i par.

- Kom på ideer til udfordringer, I kan give jer selv og klassen for at gøre jeres madvaner mere klimavenlige.
- Hent "**Vanekompasset**". Placér dine udfordringer på grafen, alt efter hvor svære de er at udføre, og hvor stor en forskel de vil gøre for klimaet. Når udfordringen gør en stor forskel, har den en stor "klimaeffekt".
- Skriv ideerne op på tavlen. Udvælg højst 10 ideer, hvis I har mange.

Eksempel:

"I min familie skal vi kun spise rødt kød til aftensmad to gange om ugen. Jeg synes, det er svært. Men det har en stor klimaeffekt at spise mindre rødt kød."



AKTIVITET Quiz-og-byt

- Skriv én udfordring ned på papir og klip det ud til et udfordringskort.
- Du skal nu gå rundt i klassen.
- Når du møder en makker, skal I på skift læse et kort højt.
- Bagefter skal I diskutere hver udfordring:
 - Vil udfordringen gøre en forskel for klimaaftrykket?
 - Vil udfordringen være svær at få indført derhjemme? Hvorfor/hvorfor ikke?
 - Vil det være sjovt at prøve udfordringen? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Byt jeres kort og gå videre til en ny makker, som du kan stille udfordringen til.

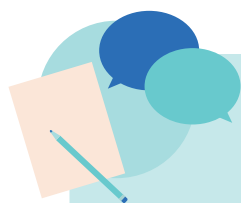
OPSAMLING

- Hvad kunne være sjovt at prøve af?
- Hvad er svært ved at ændre madvaner?

5 Opsamling

Du har nu undersøgt dine egne madvaner og snakket om, hvad der gør det svært eller sjovt at ændre vaner. Du har også lært om, hvordan mad og klima hænger sammen, og du har fået inspiration til at gøre dine madvaner mere klimavenlige.

Men det er ikke kun derhjemme, du kan gøre noget for klimaet. Skolen kan også udfordre madvaner.



OPGAVE Madvaner i skolen.

Snak sammen i grupper.

- Hvad kan lærerne eller skolelederen gøre for, at skolens madvaner bliver mere klimavenlige? Tænk over skolen til hverdag, i kantinen, i madkundskab, på udflugter, skolefester, lejrskole osv.
- Kom med to forslag til, hvordan madvaner i skolen kan blive mere klimavenlige.
- Brug Vanekompasset, I har arbejdet med, og vurder, hvor stort klimaaftrykket fra jeres forslag er. Ville det være svært at få indført? Ville det være sjovt at prøve?
- Præsenter jeres to forslag for resten af klassen. I kan gå videre til elevrådet med jeres forslag.

Er du blevet klogere?

Udfyld dette [spørgeskema](#) om, hvad du har lært om dine madvaner og om klimavenlig mad. Der er ingen rigtige eller forkerte svar.

I grupper skal I tale om, hvad I har lært om mad og klima. Læs sammen boksen "Når du er færdig med temaet...". Gennemgå hvert punkt og snak om, hvad I har lært. Tænk både på din undersøgelse af madvaner og på de spørgsmål, du lige har svaret på.

Nu, hvor du er færdig med temaet:

- kan du undersøge og fortælle om dine madvaner
- kan du interviewe andre om deres madvaner
- ved du, at madvaner kan afhænge af forskellige ting, og at de kan være svære at ændre på
- ved du, at mange fødevarer har været på en lang rejse, før de ender på min tallerken
- kender du til sammenhængen mellem mad, klima og bæredygtighed og ved, at fødevarer har et klimaaftryk
- kan du forklare, hvorfor det udleder CO₂ at producere fødevarer
- ved du, hvordan du kan gøre dine madvaner mere bæredygtige, eksempelvis ved at:
 - undgå/mindske madspild
 - spise mindre kød, især rødt kød
 - spise grøntsager, der er i sæson
 - spise fødevarer fra Danmark eller Europa.

Ordforklaring

Bælgfrugter

Bælgfrugter er navnet på fødevarer som for eksempel kikærter, linser og bønner. Bælgfrugter er en god erstatning for kød, fordi de indeholder meget protein og derfor mætter godt. De har også et lavere klimaaftryk end kød.

Fødevare

Det, vi spiser og drikker, kaldes med et samlet ord for fødevarer. Det kan både være en enkelt vare som en agurk. Eller det kan være mad fremstillet af flere dele som for eksempel kakaomælk eller pandekager.

Fødevarekæde

Fødevarekæden er den rejse, som fødevaren er på, før den ender i din indkøbskurv. Det gælder alt fra såning af grøntsager, dyrkning af foder, transport af dyr og slagtning til pakning i emballage, transport til og fra supermarkedet osv.

Lyst kød

Alt fjerkræ, såsom kylling og kalkun, fisk og skaldyr, kalder vi for lyst kød.

Madspild

Madspild er den mad, der bliver smidt ud, selvom det kunne være blevet spist.

Madvane

En madvane handler om, hvor meget og hvilken slags mad du plejer at spise. Et eksempel kunne være, at man spiser rugbrød hver dag til frokost eller pizza om fredagen. Det er altså en form for gentagelse, man måske ikke tænker over.

Mælkeprodukt

Mad- eller drikkevarer fremstillet af mælk kaldes for mælkeprodukter. Det er blandt andet ost, yoghurt og flødeis.

Rødt kød

Alt det kød, der kommer fra køer og får, kaldes for rødt kød.

Sæson

Frugt og grønt er klar til høst på forskellige tidspunkter i løbet af året. I Danmark er jordbær klar til høst om sommeren, og græskar er klar om efteråret. Når man spiser en fødevare, som er i sæson, får man lokale, friske varer, som ikke er blevet transporteret så langt.