

Menyn planeras efter årstiderna

Fler ekologiska produkter används i matlagningen

Maten levereras mer transportsnålt

Tänk på att lägga upp maten enligt tallriksmodellen. Låt framför allt grönsakerna ta sin plats på tallriken.

S.M.A.R.T

Små steg i rätt riktning

I tallriksmodellen ingår bröd, mjölk, och grönsaker från salladsbordet



S= Större andel vegetabilier
M= Mindre tomma kalorier
A= Andelen ekologiskt ökas
R= Rätt kött och grönsaker
T= Transportsnålt