



# Lärarmanus för presentation om miljömässigt hållbar konsumtion

Gymnasiet

# Till dig som lärare

Många unga har hyfsad koll på frågor om klimat och miljö, de vill konsumera hållbart och tar ställning för ett hållbart klimat. Men ändå agerar de inte alltid utifrån sin kunskap och sitt ställningstagande. Med den här presentationen får du ett verktyg för att hjälpa dina elever att agera efter viljan att göra gott för miljön i rollen som konsument. Den här lärarguiden fungerar som ett manus för dig som håller i presentationen. Utifrån din uppfattning om elevernas förkunskaper kan du med fördel välja hur mycket av informationen och faktan till varje ruta som du vill ta med i din presentation för eleverna.

Genom att förändra hur vi konsumerar har vi goda möjligheter att bidra till en bättre miljö, samtidigt vinner vi andra fördelar som exempelvis bättre hälsa om vi äter mindre kött och väljer att cykla istället för att ta bilen.

Mål 12 i de Globala målen handlar om just detta, Hållbar konsumtion och produktion. I vår del av världen, med den livsstil vi har, konsumerar vi långt mer än vad vår planet klarar av. Ett exempel är att en tredjedel av maten som produceras aldrig äts upp, den slängs. För att nå de globala målen till 2030 behöver vi bland annat ändra hur vi konsumerar.

Globala målen är en överenskommelse mellan världens länder att uppnå fyra fantastiska saker till år 2030:

- avskaffa extrem fattigdom
- minska ojämlikheter och orättvisor i världen
- främja fred och rättvisa
- lösa klimatkrisen

Vid sidan av de Globala målen, finns även politiska beslut på nationell nivå. Sveriges miljömål beskriver hur vi ska genomföra den ekologiska dimensionen av de globala hållbarhetsmålen.

Många av jordens resurser är inte oändliga. Använd presentationen för att prata med dina elever om konsumtion och vårt förhållande till resurser. Reflektera med eleverna hur vi använder resurser och hur de förbrukas via konsumtion.

Tack för att du hjälper oss att sprida information och kunskap om miljömässigt hållbar konsumtion. Vi hoppas att vi underlättar din undervisning med den här presentationen. Det är värdefullt för oss på Konsumentverket att få veta om du tycker att den är till nytta för dig i ditt arbete.

Mejla dina synpunkter till [skolasamordnare@konsumentverket.se](mailto:skolasamordnare@konsumentverket.se)

# Presentationens områden och huvudpunkter

## INTRODUKTION

- Miljömässigt hållbar konsumtion
- Gör de val du önskar att du gjorde
- Vad är viktigt när unga konsumerar?

## SHOPPING

- Köp begagnat
- Onödiga prylar
- Klaga och laga
- Du kan ångra dig

## HEMMA HOS DIG

- Spara energi
- Rena kläder
- Visst städar du?
- Källsortera

## MATEN

- Ät mer grönt
- Sluta släng
- Mindre socker
- Välj svenskt!

## RESANDE

- Semester borta
- Hemester
- Åka kollektivt
- Åk mindre bil

## SAMMANFATTNING

- Vi kan!
- Vad du kan göra :)

## VILL DU VETA MER?

## AVSLUTANDE UPPGIFT

# Introduktion

## Bild 1 – Här börjar presentationen

**Observera:** av upphovsrättsliga skäl är presentationen lösenordsskyddad. När du öppnar presentationen blir du ombedd att skriva in ett lösenord. Ignorera frågan om lösenordet. Klicka på knappen "skrivskydd" nere till höger så öppnas presentationen för dig.

Du hittar presentationen på [Konsumentverkets webbplats](#).



## Bild 2 - Gör de val du önskar att du gjorde

De flesta unga tycker att det är viktigt att man lever hållbart.

Men inte så många tycker att de själva agerar hållbart.

- Över 80 % av de unga anser att det är viktigt att leva hållbart.
- Ungefär 15 procent tycker själva att de agerar hållbart i sina liv.
- 65 % av de unga anser att miljö och klimat är en mycket viktig samhällsfråga.

(Källa: Ungdomsbarometern 2018, med unga avses personer mellan 14 och 24 år.)

Det verkar alltså finnas ett motsatsförhållande<sup>1</sup> mellan hur vi resonerar och hur vi agerar. Hur gör du?

Den här presentationen vägleder dig genom fyra olika områden:

- Shopping
- Hemma hos dig
- Maten
- Resande

Häng med och upptäck hur enkelt det är att förändra några saker i vardagen och leva lite mer hållbart.

### Konsumentverket

Avsändare till den här presentationen är Konsumentverket, en myndighet som hjälper konsumenter.

Konsumentverket informerar konsumenter om rättigheter och skyldigheter, verkar för att produkter du köper inte skadar dig, samt att reklam och marknadsföring följer lagar och inte luras. Konsumentverket tar fram och sprider kunskap om miljömässigt hållbar konsumtion. Genom vår upplysningstjänst Hallå konsument informerar vi konsumenter om hållbara val.

---

<sup>1</sup> Motsatsförhållandet mellan hur vi resonerar och hur vi agerar visar att fler faktorer än värderingar avgör hur vi agerar. Modellen "Motivation- Opportunity -Abilities" kan vara intressant som bakgrund och fördjupning: [http://www.cres.gr/behave/framework\\_theory\\_5.htm](http://www.cres.gr/behave/framework_theory_5.htm).

### Bild 3 - Vad är viktigt när unga konsumerar?

Skillnaden mellan hur vi vill handla och hur vi faktiskt gör kan bero på att vi som konsumenter också väger in många faktorer när vi fattar beslut.

Viktigt när jag ska köpa något!

- Pris - 87 %
- Kvalitet - 85 %
- Bekvämlighet - 54 %
- Miljö - 27 %

(Siffrorna visar hur många procent av de unga som tycker att en faktor är viktig när de köper en produkt.)

Trots att de flesta tycker att det är viktigt att leva hållbart är det inte lika många som uppfattar miljön som lika viktig när de ska handla något. Det finns alltså olika hinder för att agera miljösmart. Det kan handla om saker som vanor, tillgång till information och pris. Ett annat hinder kan vara att man påverkas av vad influencers och kompisar gör.

Under presentationens gång ska vi därför också reflektera kring de val vi gör när vi ska köpa något. Var och en av oss kan bidra till att vi tillsammans lyckas nå de globala målen!

Vid sidan av rollen som konsument finns det också andra roller där vi kan agera för en bättre miljö. Exempelvis i medborgarrollen då vi kan ställa krav på politiker.

# Område: Shopping

## Bild 4 – Shopping

Nu kommer vi till det första området som handlar om shopping.

## Bild 5 - Köp begagnat

Att köpa och sälja använda kläder är toppen för miljön om det ersätter köp av nya kläder. Ju mer varje enskilt plagg används desto bättre för miljön.

Kläder kan du enkelt köpa och sälja via internet eller second hand ute på stan. Där kan du hitta din egen unika stil och kläder från märken du gillar. Andra alternativ är via grupper på sociala medier, loppis och klädbytdagar.

### Återbruk

Att återbruka innebär att vi sparar på resurser. Om du inte vill eller kan använda kläder mer kan de gå vidare och användas av någon annan. Att sy om och redesigna kan också vara ett sätt att förlänga tiden som vi använder kläder.

Genom att återbruka kläder bidrar du till att:

- spara på energi som förbrukas vid tillverkning
- minska användning och utsläpp av kemikalier
- spara på vatten och energi som förbrukas vid tillverkning.

Genom att tänka på mode som något långsiktigt bidrar du till att skapa en hållbar kläindustri. Ett bra sätt är att köpa färre kläder som inte blir omoderna och som går att variera med accessoarer eller förändra på andra sätt.

Samma sak gäller även prylar och teknik. Köp färre nya prylar och prioritera att köpa produkter som håller länge och köp gärna begagnat. Tänk på att om du köper second hand är det bra att undersöka varorna noga innan du handlar.

### Tips!

På [Hallå konsument.se](http://Hallå konsument.se) hittar du information om textiliers påverkan på miljön:  
[www.hallakonsument.se](http://www.hallakonsument.se)

### Konsumtionsval:

Varför köper vi så mycket prylar?

## Bild 6 - Onödiga prylar

Fundera gärna kring hur mycket saker som du har och kanske inte ens använder. Vill du göra en smart insats för miljön? **Samla inte på dig en massa onödiga prylar!** En del av vårt beteende beror på att shopping har blivit ett nöje. Ofta handlar man saker som man inte behöver. Shoppingbeteendet beror också på att man vill känna tillhörighet och passa in. Det har skapats en konsumtionskultur där vi har en föreställning att vi är vad vi köper.

Genom att avstå från att handla onödiga saker förbrukas färre resurser vid tillverkningen och utsläppen vid transporter minskar också. Dessutom slösar du inte med pengar på något onödigt, istället kan du spara pengarna. Om du har handlat något som det är fel på eller som du ångrar att du köpte så finns det möjligheter att både laga och lämna tillbaka. Vilka rättigheter du har berättar jag om strax.

**Så tänk först och handla sen**, kanske är det något du istället kan låna? Exempel på saker du kan låna av kompisar är kläder och sportutrustning.

### Konsumtionsval:

Testa att räkna hur många olika hygien- och sminkprodukter du har i badrumsskåpet. Och räkna hur många olika produkter du använder varje dag.



## Bild 7 - Klaga och laga

Om något är fel med det du köpt, klaga! Du har rätt att reklamera. Att reklamera betyder att klaga. På det sättet kan du få möjlighet att köpa en produkt som håller bättre och företagen får chansen att rätta till felen och sälja bättre varor och tjänster. Det är bra för miljön.

### Reklamera

Att reklamera innebär att du kontaktar säljaren och berättar vad som är fel med den vara eller tjänst som du har köpt. Tänk på att du bör reklamera så fort som möjligt efter att ett fel har upptäckts. I första hand har företaget rätt att reparera felet. Funkar inte det kan du få pengarna tillbaka. I Sverige har du tre års reklamationsrätt. Inom EU kan du reklamera en vara i två år.

### Laga kläder

Kläder är ett utmärkt exempel på sånt som kan lagas. Förläng livslängden på kläder genom att laga hål eller låt kläderna få en ny funktion. Det finns många inspirerande klipp med DIY (do it yourself) på nätet. Kanske har ni egna exempel?

### Makerspaces

Ytterligare ett sätt är att kontakta makerrörelsen, som kan finnas lokalt där du bor eller via nätet. Tanken med makerspaces är att vem som helst skall kunna komma och arbeta på projekt, dela erfarenheter och kunskap, samarbeta eller bara bolla idéer med varandra. Verksamheten är inte begränsad till elektronik och teknik, utan rymmer alla praktiskt kreativa uttryck exempelvis syhörnor och träslöjd. Här kan du även få hjälp att fixa dina prylar.

### Konsumtionsval:

Har du själv reklamerat en vara någon gång?

## Bild 8 - Du kan ångra dig!

Har du köpt något du ångrar? Många gånger kan du byta eller lämna tillbaka en vara och få pengarna tillbaka. Det är bra både för dig och miljön. Du slipper betala för varor du inte vill ha och du slösar inte på naturens resurser i onödan. Var uppmärksam på att det är olika regler när du handlar på nätet och i butik.

### Ångerrätt – på nätet

Normalt har du alltid två veckors ångerrätt när du handlar via nätet. Ibland är det även förknippat med en kostnad för returen. Tänk på att när man väl har fått varan levererad kan det vara känslomässigt svårare att lämna tillbaka den.

Ångerfristen börjar löpa dagen efter du tagit emot varan. Om du köper en tjänst räknas ångerfristen från dagen efter du ingick avtalet. Ångerrätten gäller inte för alla sorters köp. Den gäller exempelvis inte när du köper en resa.

### Innanför och utanför EU – på nätet

När du handlar på nätet inom EU har du alltid 14 dagars ångerrätt, men om du handlar från ett företag utanför EU kan andra regler gälla. Var därför särskilt uppmärksam när du handlar på nätet utanför EU. Kontrollera vilka kostnader som är förenade om du ångrar dig, exempelvis om du måste betala returfrakt.

### Öppet köp – i butik

Att handla på öppet köp betyder att du får pengarna tillbaka om du inte längre vill ha varan och lämnar tillbaka den inom en viss tid. När du handlar i butik bör du alltid ta reda på om de erbjuder öppet köp och hur länge det gäller i så fall. Tänk på att öppet köp inte är en rättighet utan att det är frivilligt för butiken att erbjuda.

### Bytesrätt – i butik

Bytesrätt innebär att du kan lämna tillbaka en vara som du har köpt och välja en annan i stället. Bytesrätt är frivilligt att erbjuda och butikerna själva bestämmer sina regler. Butiken kan ha bestämmelser som säger att du inte får lämna tillbaka varan om du öppnat förpackningen eller tagit bort en försegling. Ibland blir du erbjuden ett tillgodokvitto när du vill byta varan. Då kan du köpa en ny vara i samma butik, men vid ett senare tillfälle. Du får alltså inte tillbaka dina pengar som du får vid öppet köp.

# Område: Hemma hos dig

## Bild 9 – Hemma hos dig

Nu kommer vi till det andra området som heter Hemma hos dig.

## Bild 10 - Spara energi

I hemmet kan du enkelt spara el genom att inte ha apparater som står och drar el i smyg. Med hjälp av en grenkontakt med strömbrytare blir det smidigt att stänga av flera apparater samtidigt.

Du kan också tänka igenom och vara mer sparsam med hur du använder produkter som drar el. Det kan till exempel vara TV, datorer, spisen, ugnen, golvvärme och belysning.

### Några bra tips på hur du kan spara energi:

- Duscha kortare tid.
- Dra ur mobilladdare och batteriladdare när de inte används.
- Släck lampan när ljuset inte behövs.
- Använd vattenkokare när du ska koka upp vatten till exempel till pasta.
- Diska i diskmaskin istället för att diska för hand.

Prata med dina föräldrar om att köpa el som är miljömärkt.

### Konsumtionsval:

Hur kan du själv bidra till att spara el hemma?

## Bild 11 - Rena kläder

- Kläder som du inte använt så mycket blir **fräscha bara av att vädras**, det vinner både du och miljön på eftersom det blir mindre tvätt och dina kläder dessutom slits mindre.
- Fyll tvättmaskinen innan du börjar tvätta. Bästa sättet att **tvätta är med fulla maskiner** och utan sköljmedel.
- Efter tvätten kan du låta kläderna lufttorka istället för att använda torktumlare.
- Det finns även fler miljövinster att göra när du tar hand om dina kläder. Skölj- och tvättmedel innehåller kemikalier. Genom att tvätta mindre och minska användningen av tvätt- och sköljmedel minskar du trycket på reningsanläggningar.
- Använd också gärna miljömärkta skölj- och tvättmedel och dosera mängden tvättmedel rätt.

### Konsumtionsval:

Vad gör du med en t-shirt som du har använt en dag?

## Bild 12 - Visst städar du?

När man börjar bli vuxen är det skönt att själv kunna ansvara för att bädda sin säng, tvätta, diska, städa sitt rum och göra frukost. Visst hjälper du väl till att hålla rent hemma och städa efter dig själv?

Tipsa gärna dina föräldrar om vilka städprylar de ska köpa om du inte är med och handlar. Bland städprodukter finns det nämligen gott om miljömärkta alternativ i de flesta butiker. Bra alternativ är miljömärkningarna Bra Miljöval, Svanen och EU-blomman.

## Bild 13 - Källsortera

Genom att källsortera kan du bidra till kretsloppet, exempelvis när PET-flaskor blir en bikini.

Det mesta går att återvinna: tidningar, förpackningar av plast och kartong, glas, glödlampor och såklart batterier (bäst är att använda uppladdningsbara batterier).

Återvinning är mycket bättre än att slänga i soporna. Källsorterat material ersätter andra produktionsmaterial vilket gör att vi sparar på energi och naturresurser, exempelvis el, vatten, kemikalier och material som förbrukas i tillverkning och transport.

Till den kommunala återvinningscentralen kan du och din familj vända er med allt som inte går att lämna i de vanliga holkarna. Om ni dessutom kan återvinna matavfall i er kommun så blir det väldigt lite som slängs i hushållsavfallet.

### Konsumtionsval:

Vad återvinner du?

# Område: Maten

## Bild 14 – Maten

Nu kommer vi till det tredje området som handlar om mat.

## Bild 15 - Ät mer grönt

Att odla och tillverka mat har stor påverkan på klimat och miljö. Genom att ändra på vad vi äter kan vi bland annat minska utsläppen av växthusgaser och samtidigt få i oss mer av det som kroppen mår bra av.

Varje gång mat produceras används naturens resurser. Det går åt mycket vatten och mycket mark för att odla mat och djurfoder eller att låta djur beta. Men produktionen av mat kan också vara positiv, som när djur betar på platser där det inte går att odla annan mat.

Djurproduktionen står för cirka 15 procent av världens totala **utsläpp av växthusgaser**. Konsumtionen av kött har därför stor klimatpåverkan och det kan göra stor skillnad att minska på köttportionerna eller göra några rätter vegetariska.

Att äta mer mat från växtriket är också bra för kroppen. I Sverige äter vi mer kött än vad som är bra för oss, men för lite frukt och grönsaker.

### Smarta tips:

- Ät mer grönt och mindre kött
- Testa att göra några köträtter i veckan vegetariska genom att byta ut köttet mot växtbaserade alternativ
- Ta mindre köttbitar. Köttet kan vara ett tillbehör istället för att spela huvudrollen på tallriken.
- Genom att välja ekologiskt bidrar du till att mindre gifter sprids i naturen.

### Fisk är bra för hälsan

Välj fisk som är fiskad eller odlad på ett mer hållbart sätt. Det finns märkningarna som garanterar detta. Spana efter märkningarna Krav, MSC och ASC.

### Konsumtionsval:

Vilka maträtter kan man enkelt göra vegetariska?

## Bild 16 - Sluta släng

Drygt en tredjedel av all mat som produceras i världen slängs eller förstörs. Det kostar mycket pengar och är inte bra för planeten. Att minska matsvinnet är ett enkelt sätt att bidra till en bättre miljö eftersom all matproduktion påverkar både klimat och miljö. Samtidigt sparar du pengar.

Så ta vara på maten. Varje sekund slängs eller förstörs mer än 40 ton mat i hela världen. Bara i Sverige slänger en familj på fyra personer ungefär 3,5 kilo mat och dryck varje vecka. Det motsvarar utsläppen av växthusgaser från 360 000 bilar under ett års bilkörning. Mat som hade kunnat ätas om vi hade gjort på ett annat sätt. I Sverige är det faktiskt hushållen som står för det största matsvinnet.

### Gör så här

- Ta bara så mycket mat som du orkar äta upp.
- Lita mer på dina sinnen än bäst-före-datumet, titta, lukta och smaka. Maten går oftast jättebra att äta även efter bäst-före.

### Konsumtionsval:

Vad kan det hända att du slänger? Är det något du kan ändra på?

## Bild 17 - Mindre socker

Maten har en stor betydelse i våra liv. Den ger oss energi och alla andra näringsämnen vi behöver, den ger oss också glädje och gemenskap med andra. Genom att tänka på vad du äter och göra smarta val kan du bidra både till bättre miljö och hälsa.

Om du äter mindre av livsmedel som exempelvis läsk och godis gör du både dig själv och klimatet en tjänst. Socker i stora mängder är inte bra för hälsan. Råvarorna till och tillverkningen av godis och snacks skapar också utsläpp av växthusgaser. Exempelvis är klimatpåverkan från en påse skumgodis i ungefär samma storleksordning som från en portion fläskkött. Godis och läsk tillför inga vitaminer och mineraler men mycket tomma kalorier, som fett och socker. Det är inget vi egentligen behöver äta för att må bra, men ger ändå påverkan på miljön.

### Smart tips

- Ät mindre godis, läsk, kakor och snacks, det bidrar inte med näring men påverkar miljön.

### Konsumtionsval:

Vilka är dina bästa tips på goda alternativ till godis, snacks och läsk?

## **Bild 18 - Välj svenskt!**

I Sverige är det strängare regler än i många andra länder på hur mat får odlas eller hur djuren har det.

Värt att veta om svensk matproduktion:

- I Sverige använder jordbrukare mindre bekämpningsmedel än i många andra länder. \*
- I Sverige får man inte behandla frukt, grönsaker eller potatis med kemiska medel efter skörd.
- Sverige har liten användning av antibiotika i djurproduktionen jämfört med andra länder.
- I Sverige har vi hårda krav på att djuren ska få bete sig naturligt, bland annat genom att vistas ute.
- Tack vare de betande djuren har vi öppna landskap. Det bidrar till den biologiska mångfalden, det vill säga att växter och insekter trivs och överlever.

### **Konsumtionsval:**

Tittar du efter produkter med svenskt ursprung i matbutiken?

\* Att Sverige använder mindre bekämpningsmedel i jämförelse med andra länder, beror bland annat på att vi har effektiva odlingsmetoder och har strängare regler. (Källa: Jordbruksverket)

# Område: Resande

## Bild 19 – Resande

Det fjärde och sista området handlar om resande.

## Bild 20 - Semester borta

### Välj tåg eller buss

Tågsemester är ett enkelt sätt att semestra hållbart. Tåget kan användas för att ta sig till en bestämd destination eller för att tågluffa och besöka flera platser. Att resa med buss kan också vara ett bra sätt att resa tillsammans på ett mer hållbart sätt. Utsläppen per person och kilometer är låga för långfärdsbussar med många passagerare.

### Undvik att kryssa till havs

Att resa med kryssningsfartyg är lyxigt och kryssningsresor är den resform som ökar allra mest i världen. Men semester till havs löser inte klimatproblemen. Att transportera människor på passagerarfartyg är inte bra för miljön – fartygen förbrukar mycket bränsle i förhållande till antalet personer. Det beror på att fartygen har så stor vikt. För varje passagerare är det "många ton fartyg" som ska fram genom vattnet och ofta med ganska hög fart. Detta gör att utsläppen från passagerarfärjor är relativt höga. Dessutom körs de flesta kryssningsfartyg på något som kallas bunkerolja, ett tjärliknande drivmedel som innehåller mycket mer svavel än bränsle till bilar.

### Undvik flyget

En flygresor från Stockholm till Miami tur och retur motsvarar cirka 2,6 ton koldioxidutsläpp per person. Klimatpåverkan för denna semesterresa är jämförbar med 145 % av ett års kost för en genomsnittlig svensk. (Källa: klimatsmartsemester.se)

### Längre resor mindre ofta

Om man ska resa med flyg är det bättre att stanna borta en längre tid än att göra flera kortare resor. Hållbarhetsnyttan bygger på att en sådan långresa i så fall kan ersätta flera långväga semester.

De genomsnittliga utsläppen per person för alla länder bör vara mindre än ett ton per person till år 2050 för att klara klimatförändringarna. (Källa: Naturvårdsverket) Utsläppen per invånare skiljer sig mycket mellan länder. Jämför gärna siffrorna på [globalis.se](http://globalis.se) och diskutera vad skillnaderna kan bero på.

I en global rapport (Exponential Climate Action Roadmap) skriven av bland andra den svenske miljöprofessorn Johan Rockström, slås fast att det är möjligt att halvera utsläppen av koldioxid och andra växthusgaser före 2030 med befintliga lösningar och teknik. I rapporten föreslås en rad strategier för hur det kan ske och ett arbete utifrån resultaten i rapporten har redan utvecklats i Sverige. (Källa: Stockholms universitet)



## Bild 21 - Hemester

Om du väljer att semestra hemma eller på ett resmål som ligger närmare där du bor gör du en stor skillnad för miljön. Varför åka bort när vädret är som bäst här hemma? Sverige har massor med härliga resmål på sommaren.

Begreppet **hemester** har blivit vanligt för att beskriva valet att semestra i närheten av sin bostadsort. Vill man aktivera sig kan man upptäcka lokala muséer, sportevenemang, musikspelningar och historiska platser. Eller varför inte bara **stanna hemma** och njuta av att **ta det lugnt**?

### Konsumtionsval:

Tycker du att man behöver resa bort för att ha semester?

## Bild 22 - Åka kollektivt

Cykla till träningen, kompisen eller skolan. Välj bort att bli skjutsad med bil och prioritera att cykla, promenera eller åka kollektivt. Bäst är att cykla och gå – det är billigare och ger oss samtidigt motion. Om bil är ett måste kan du samåka med andra.

### Konsumtionsval:

Vad skulle få dig som elev att åka mindre bil?

## Bild 23 - Åk mindre bil

Korta resor med bil släpper ut mest koldioxid per kilometer om fordonet drivs med bensin eller diesel. Detta gäller särskilt om bilen används för att transportera endast en person.

- Att åka ensam i en bil driven av bensin eller diesel ger ungefär lika stor klimatpåverkan per kilometer som när du sitter i ett flygplan.
- Svenskarnas bilåkande påverkar klimatet ungefär lika mycket som vårt flygande, inrikes och utrikes tillsammans.
- Bland motordrivna färdmedel är tåg, buss och tunnelbana de mest miljövänliga alternativen.
- Bilar som drivs av bränslen som el, etanol, biogas eller andra förnybara bränslen är ett bättre alternativ än att köra bensin- och dieslbilar med hög bränsleförbrukning.

# Sammanfattning

## Bild 24 - Vi kan!

En stor del av miljöproblemen hänger ihop med vår livsstil. Vi konsumerar varje dag och det påverkar miljön på olika sätt. Därför måste vi tänka på hur vi använder resurser och hur de förbrukas via konsumtion.

Hållbar konsumtion betyder att vår konsumtion ligger inom gränsen för en långsiktigt god miljö och det är en målsättning vi kan nå!

Alla kan bidra till miljömässigt hållbar konsumtion genom de val vi gör till vardags. Totalt sett ska vi sträva mot att konsumtionen inte ska leda till större förbrukning av jordens resurser än vad som kan återskapas.

Du kan till exempel välja att ta hand om dina kläder så att de håller längre och handla second hand, slänga mindre mat, och nöja dig med den mobil du har även om det inte är senaste modellen.

## Bild 25 - Vad du kan göra :)

### Var kan du börja?

- Börja med att se över vad du shoppar, äter och hur du reser. Ofta är detta områden som du lätt kan påverka själv.
- Och glöm inte att du kan göra skillnad genom att ta hand om det du har.

## Bild 26 - Vill du veta mer?

Gå in på [Hallakonsument.se](https://www.hallakonsument.se)

Hallå konsument är en rikstäckande upplysningstjänst som samordnas av Konsumentverket. Dit kan du vända dig med frågor om köp av varor och tjänster, reklamationer, att handla hållbart och annat som du som konsument behöver hjälp med.

## Avslutande uppgift

Avsluta gärna med att eleverna får reflektera kring sitt senaste köp.

- Vad var det som fick eleven att välja just som de gjorde?
- Vad låg bakom behovet och valet?
- Om det var en ny produkt, hade man istället kunnat köpa begagnat?
- Hade eleven kunnat klara sig utan produkten?

Ge eleverna stöd att tänka utifrån

- Pris
- Kvalitet
- Bekvämlighet
- Miljö
- Normer
- Reklam

## **KÄLLOR**

### **Primära källor**

Konsumentverket, konsumentverket.se

Hallå konsument, hallakonsument.se

### **Källor för bakgrund och inspiration**

Globala målen

<https://www.globalamalen.se/>

Hallå konsument - Miljö och hållbarhet

<https://www.hallakonsument.se/omrade/miljo-och-hallbarhet/>

Hallå konsument - ångerrätt

<https://www.hallakonsument.se/konsumentratt-process/angerratt/>

Konsumentverket - Konsumenterna och miljön 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=SrFSMCMFZuM>

Konsumentverket - Koll på pengarna

<https://publikationer.konsumentverket.se/privatekonomi/koll-pa-pengarna>

Naturvårdsverket - Hållbar konsumtion och produktion

<http://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Konsumtion-och-produktion/>

Lantbrukarnas riksförbund - Minska klimatavtrycket - välj svensk mat

<https://www.lrf.se/mitt-lrf/nyheter/riks/2018/10/importerad-mat-storsta-klimatboven/>

Naturskyddsföreningen - Grön guide

<https://www.naturskyddsforeningen.se/vad-du-kan-gora/gron-guide/4-satt-att-fardas-smartare>

Naturvårdsverket - Ungas förutsättningar för hållbar konsumtion

<https://www.naturvardsverket.se/Om-Naturvardsverket/Publikationer/ISBN/6700/978-91-620-6750-2/>

Sveriges konsumenter - konsumera medvetet

<http://www.sverigeskonsumenter.se/vad-du-kan-gora/konsumera-medvetet/>

Sveriges natur - En tredjedel av all mat slängs

<http://www.sverigesnatur.org/aktuellt/en-tredjedel-av-all-mat-slans/>

Ungas förutsättningar för hållbar konsumtion (naturvårdsverket.se)

<http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer6400/978-91-620-6750-2.pdf?pid=20007>

Konsument  
verket · KO

Konsumentverket, Box 48, 651 02 Karlstad  
Telefon: 0771-42 33 00. [konsumentverket.se](http://konsumentverket.se)