

**ER DU KLAR PÅ EN  
KLIMACHALLENGE?**

## **INGEN STÅR MED ANSVARET ALENE - ALLE FORANDRINGER OG FREMSKRIDT TÆLLER!**

Klimaforandringer er noget, der fylder meget for tiden. Vi hører alle om dem – i medierne, på gaden og derhjemme.

Forandringer kan være svære, både når det gælder de store klimamæssige, men især også når det gælder ens egne vaner.

Klimachallenges er jeres mulighed for at afprøve og udfordre dig og din families vaner!

Alt hvad vi går og foretager os har et aftryk på klimaet. Årsagen til dette er vores store energi- og ressourceforbrug.

Det kræver energi at udvinde ressourcer fra naturen og til selve fremstillingen af de varer vi bruger i hverdagen - f.eks. har der været rigtig store mængder energi og ressourcer involveret i produktionen af tøj, mad og emballage, YouTube, de veje vi kører på, og ikke mindst, vores køretøjer.

Klimachallenges er derfor en måde for dig at undersøge, hvilke vaner der er lette eller mega svære at lave om på.

Klimachallenges er en fælles indsats, hvor I kan dele op- og nedture, udfordre hinanden og sammen blive mere bevidste om dagligdagens effekter.

***Så er du klar til at udfordre dig selv og hinanden?***



# HVAD SKAL DU GØRE NU?

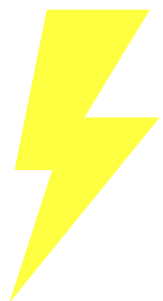
1. LÆS EMNERNE I SAMLINGEN IGENNEM
2. GÅ SAMMEN MED DIN GRUPPE OG VÆLG HVILKET EMNE, I VIL ARBEJDE MED I DEN KOMMENDE PERIODE
3. FORMULER EN KLIMACHALLENGE, SOM I SAMMEN VIL ARBEJDE MED INDENFOR DET VALGTE EMNE
4. DOKUMENTER JERES ARBEJDE MED LYD, TEKST, VIDEO OG BILLEDER
5. SAML DET HELE I EN WEBDOK OMKRING JERES CHALLENGE



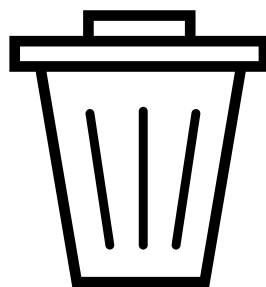
# HVILKE EMNER KAN JEG VÆLGE IMELLEM?



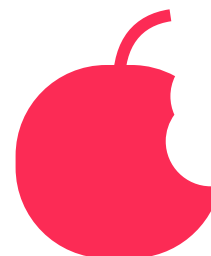
TEKSTILER



EL OG VARME



AFFALD



FØDEVARER



TRANSPORT

***FINDES  
LØSNINGEN PÅ  
KLIMAPROBLEMERNE  
I DIT TØJSKAB?***



# **JA FOR POKKER!**

OMKRING 10 PROCENT AF VERDENS  
UDLEDNING AF DRIVHUSGASSER  
KOMMER FRA PRODUKTIONEN AF  
TØJ, SKO OG ANDRE TEKSTILER!

DER ER ALTSÅ STORE POTENTIALER  
FOR CO<sub>2</sub>-REDUKTION VED AT DYKKE  
NED I DIT TØJFORBRUG.

## **TJEK DIG SELV:**

HVOR MANGE LITER VAND HAR DU  
GEMT I DIT TØJSKAB?



KILDE: TEKSTILREVOLUTIONEN 2020  
& BOLIUS 2022





## **CHALLENGE**

**ALLE I GRUPPEN UDVÆLGER HVER ISÆR 12 STYKKER  
TØJ I DERES TØJSSKAB. NU MÅ I KUN BRUGE DE 12  
STYKKER TØJ SOM I HAR VALGT I DE NÆSTE TO UGER!  
LÆG LØBENDE MÆRKE TIL OM DET ER LET, SVÆRT  
ELLER HELT UMULIGT.**

## **HVAD MED GENBRUG OG GENANVENDELSE?**

Mange tror at vores tøj selvfølgelig bliver genbrugt eller genanvendt til nye tekstiler, når vi skaffer os af med tøjet eller når butikkerne ikke får solgt deres kollektioner. Sådan er det desværre ikke.

Alene i Danmark sender vi hvert år 50.000 tons tekstiler til forbrænding. Derfor er det super vigtigt, at vi køber mindre og passer godt på vores tøj, så det kan holde længe.

## **OVERVEJ HVORDAN DU BEHANDLER DIT TØJ**

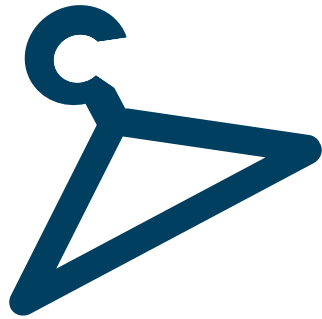
Når vi bruger vores tøj påvirker vi også klimaet negativt. Næsten halvdelen af tøjets belastning kommer fra strygning, vask og tørring. Det er derfor vigtigt, at du læser vaskeanvisningerne på tøjet og overvejer en ekstra gang, om dine jeans virkelig trænger til at blive vasket eller om de godt kan bruges lidt endnu inden de ryger i maskinen.

**VIDSTE DU, AT...**

**VI HVER ISÆR BRUGER CA. 16 KILO  
TEKSTILER OM ÅRET OG SMIDER 11 KILO  
UD?**



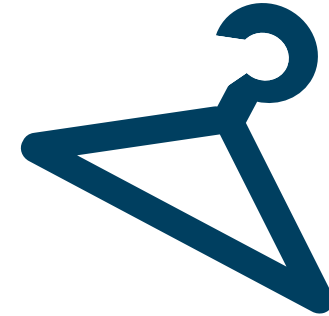




## ***”FAST FASHION” TENDENSEN***

Det er ikke kun privatpersoner, der smider tøj ud, men også tøjbranchen. Mange tøjproducenter laver nye kollektioner for hver årstid og producerer dem i høj fart og i materialer af lav kvalitet. Dette kaldes også for 'Fast Fashion'. Og hvis det ikke lykkes dem at sælge det, der hænger på bøjlerne i butikkerne, bliver det smidt ud – og brændt af.

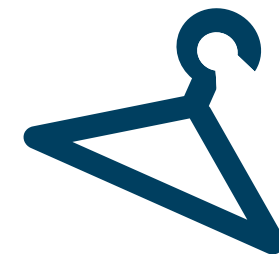
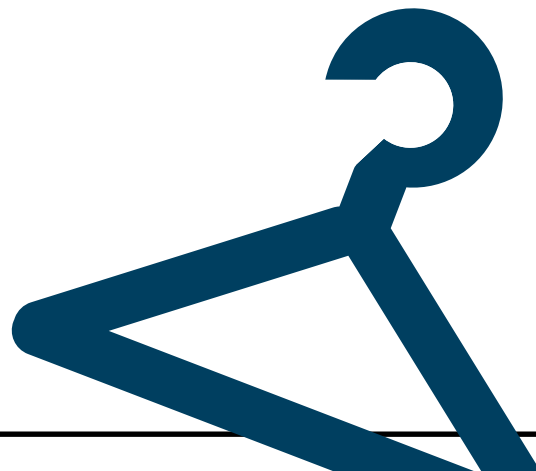
Et modsvar til "fast fashion" tendensen er "slow fashion" tendensen, hvor man undersøger kvaliteten, værdien og hvem der har lavet tøjet, inden man køber det. Her er der fokus på tid til mere omtanke for miljøet og bedre håndværk.



## ***CHALLENGE***

**PLANLÆG OG AFHOLD ET TØJBYTTEMARKED PÅ SKOLEN/UNGDOMSKLUBBEN OG REGISTRER HVOR MEGET TØJ, DER SKIFTER EJER I LØBET AF DAGEN.**

**HVAD VILLE KLIMAAFTRYKKET VÆRE, HVIS I, I STEDET FOR AT BYTTE, HAVDE KØBT NYT?**



## HVAD KAN DU GØRE?

- **STUDÉR DIT TØJSKAB**

Kan du bruge eller reparere noget du allerede har? Hvor længe kan du gå uden at købe nyt? Er der noget af dit tøj, som du ikke har brugt i 2 uger, måneder eller år!?

- **HAR DU OVERHOVEDET BRUG FOR NOGET NYT?**

Overvej først om du har brug for nyt tøj. Hvis du har, så køb genbrugstøj – enten online, i genbrugsbutikker eller på loppemarkeder – eller byt til nyt. Måske du kan lave et byttemarked med dine venner og på den måde få nye items til din garderobe.

- **VASK DIT TØJ - NÅR DET TRÆNGER!**

Vask dit tøj ved 30 grader, når det er muligt – jo lavere temperatur du vasker ved, jo mindre mikroplast bliver der udledt, hvis du vasker tøj som er lavet af syntetiske materialer (F.eks. akryl, nylon og polyester). Det er samtidig gavnligt for klimaet, fordi det kræver mindre strøm til at varme vand. Hæng så vidt muligt tøjet til tørre udenfor eller på et tørreloft, fremfor at smide det i tørretumbleren. På den måde sparer du strøm og tøjet bliver ikke ligeså slidt som i tumbleren.

## VERDENSMÅL I SPIL



Problematiske områder: **Vandforbrug, CO<sub>2</sub>-udledning, børnearbejde, forurening.**





# ***NU ER DET CHALLENGE-TID!***

NU SKAL I LAVE JERES EGEN CHALLENGE I GRUPPEN. DEN GODE CHALLENGE ER HVERKEN FOR NEM ELLER SVÆR.

I KAN VÆLGE EN AF DE CHALLENGES, SOM ER NÆVNT I KAPITLET HER, MEN I KAN OGSÅ FINDE PÅ JERES HELT EGEN.

DET HANDLER IKKE NØDVENDIGVIS OM AT LYKKES 100 PROCENT, MEN OM AT UDFORDRE JER SELV OG JERES VANER, OG SE HVOR LANGT I KAN NÅ.



**VI HAR BRUG FOR  
DET, MEN FOR MEGET  
GIVER KLIMAET  
PROBLEMER...**

**NU SKAL DET HANDLE  
OM ENERGI!**



## FAKTA

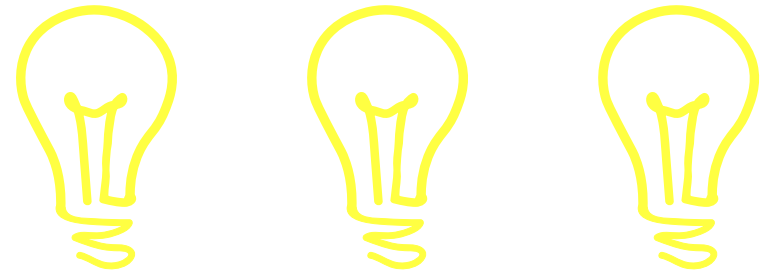
### **PÅ MED SWEATEREN OG SLUK FOR LYSET NÅR DU GÅR**

Det er to relativt nemme måder at imødekomme denne tematik på. Men der er også andre, mere omfattende måder, som kan overvejes i hjemmet.

Solceller har vundet indpas på mange hustage og er i mange familier med til at producere strøm til hele familiens el-forbrug. Er der ikke sol, suppleres produktionen af strøm fra det danske el-net.

I mange byer findes kraftvarmeværker, hvor der både produceres el og varme, som sendes ud i el-nettet og i fjernvarmenettet. Energiproduktion er den største udleder af CO<sub>2</sub> på kloden og derfor arbejdes der også på at finde fornuftige metoder til at producere energi uden brug af fossile brændsler som olie, kul og gas.

EN GENNEMSNITSFAMILIE PÅ TO  
VOKSNE OG TO BØRN I ET 150  
M<sup>2</sup> STORT HUS BRUGER 4.000  
KWH OM ÅRET PÅ STRØM



DET SVARER TIL AT 800 ÅRS  
OPLADNING AF EN GENNEM-  
SNITLIG SMARTPHONE.





VIDSTE DU, AT...

## **EN DANSKER I GENNEMSNIT BRUGER OMKRING 105 LITER VAND OM DAGEN?**

**BRUGER JERES HUSSTAND MON MERE  
ELLER MINDRE STRØM OG VAND END DEN  
GENNEMSNITLIGE HUSSTAND?**



### ***AHHH...***

Vi kender det alle. Du står i badet, den gode playliste er igang. Du har allerede været under bruseren i 5 minutter. Vandets temperatur står på lidt under 37 grader - nogle gange højere, 39 grader er måske ikke usandsynligt.

Danskerne bruger klart mest vand i hjemmet på bad og personlig hygiejne. Bade og vask står for næsten halvdelen af forbruget – og til det bruger vi typisk varmt vand.

### ***ÅH ÅHH...***

Med de stigende elpriser har mange af os valgt at skrue ned for varmen i huset, hvilket gør det ekstra attraktivt med et dejligt varmt - og langt - bad.

Hvordan din bolig opvarmes, afhænger af det område, du bor i og måske af, hvad dine forældre har valgt at have som varmekilde.

Her handler det om at have den varme sweater klar når du kommer ud af badet og måske skrue ned for varmen på vandet i badet, så temperaturforskellen i og udenfor badet ikke er så stor...

Hvor meget vand og varme du selv bruger, er du heldigvis selv med til at bestemme. Er du villig til at tage kortere og koldere bade?





## **DEN DIGITALE HVERDAG ER EN ENERGISLUGER**

Mange af os kan slet ikke forestille os en hverdag uden sociale medier og uden at kunne streame tv-serier eller game.

Men hvor mange af os kan forestille os, hvilken teknik, der ligger bag og hvilken energi, der skal anvendes på at kunne tænde for vores tv, vores computer eller telefon og hente indhold ned, vi kan anvende til skolearbejde eller til fornøjelse?

Vi bruger strøm derhjemme, når vi tænder eller oplader apparaterne, men der er også et strømforbrug, vi ikke kan måle derhjemme.

Datacentre rundt omkring i verden bruger strøm – både når vi streamer, og når vi ikke gør.



**VIDSTE DU, AT...**

**EN TIMES VIDEOSTREAMING UDLEDER  
CA. 400 GRAM CO<sub>2</sub>?**

**DET SVARER TIL AT KØRE 2-3 KILOMETER  
I BIL...**

**DEN HØJE UDLEDNING SKYLDES BLANDT ANDET, AT  
STREAMINGKVALITETEN HELE TIDEN BLIVER BEDRE,  
HVILKET BETYDER OVERFØRSEL AF MERE OG MERE  
DATA, HVILKET KRÆVER MERE OG MERE ENERGI.**

Kilde: TÆNK, 2021



## ***HVORNÅR BRUGER DU IKKE STRØM?***

Har du overvejet, hvad I bruger strøm på derhjemme? Og kan du komme på tidspunkter, hvor du slet ikke bruger strøm?

Nogle gange kan det lyde som jordens undergang, hvis man ikke er på sin telefon eller computer. Men det kan nogle gange virke helt afslappende at nedsætte skærmtiden.

Hvor mange gange om dagen er I f.eks. ikke på aktive på jeres telefoner?

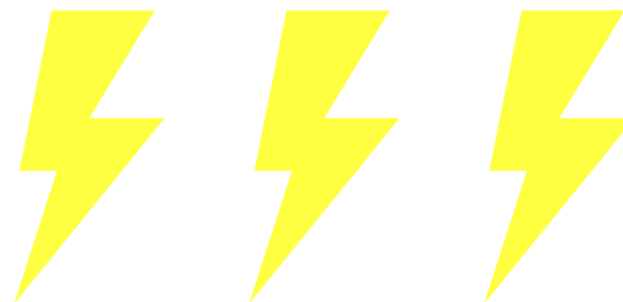
## **FAKTA**

**HVIS DU BRUGER 4G/MOBILDATA,  
SÅ BRUGER DU FIRE GANGE SÅ  
MEGET STRØM, SOM DU BRUGER  
VED AT ANVENDE WIFI**

## **CHALLENGE**

**PRØV AT TAGE EN SNAK MED DINE VENNER OG  
FAMILIE - HVAD KAN DU SELV UDFORDRES PÅ OG  
HVILKEN UDFORDRING KAN DU GIVE DEM?**

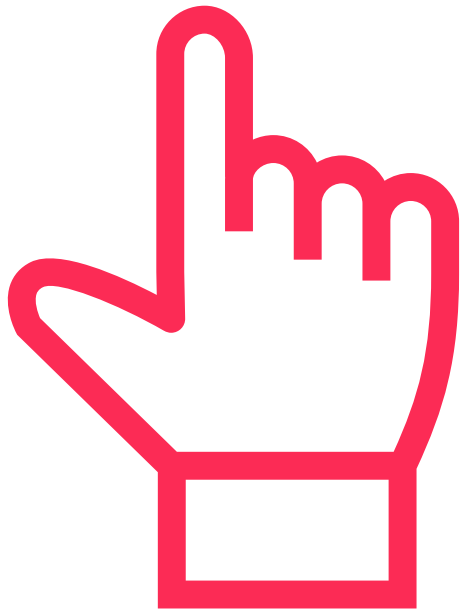
**DET KUNNE VÆRE EN SKÆRMFRI DAG OM UGEN,  
ELLER EN SKÆRMFRI TIME INDEN I GÅR I SENG -  
SVÆRHEDSGRADEN BESTEMMER I SELV**







***DET GOOGLER JEG LIGE..***



**...MEN TÆNK LIGE OVER, AT HVER SØGNING  
PÅ GOOGLE UDLEDER 0,2 GRAM CO<sub>2</sub>**

**DET LYDER MÅSKE IKKE AF MEGET, MEN GOOGLE HAR  
67.000 SØGNINGER I SEKUNDET ELLER 5.8 MILLIARDER  
SØGNINGER OM DAGEN**



## VERDENSMÅL I SPIL



Problematiske områder: CO<sub>2</sub>-udledning, vandforbrug og indeklima

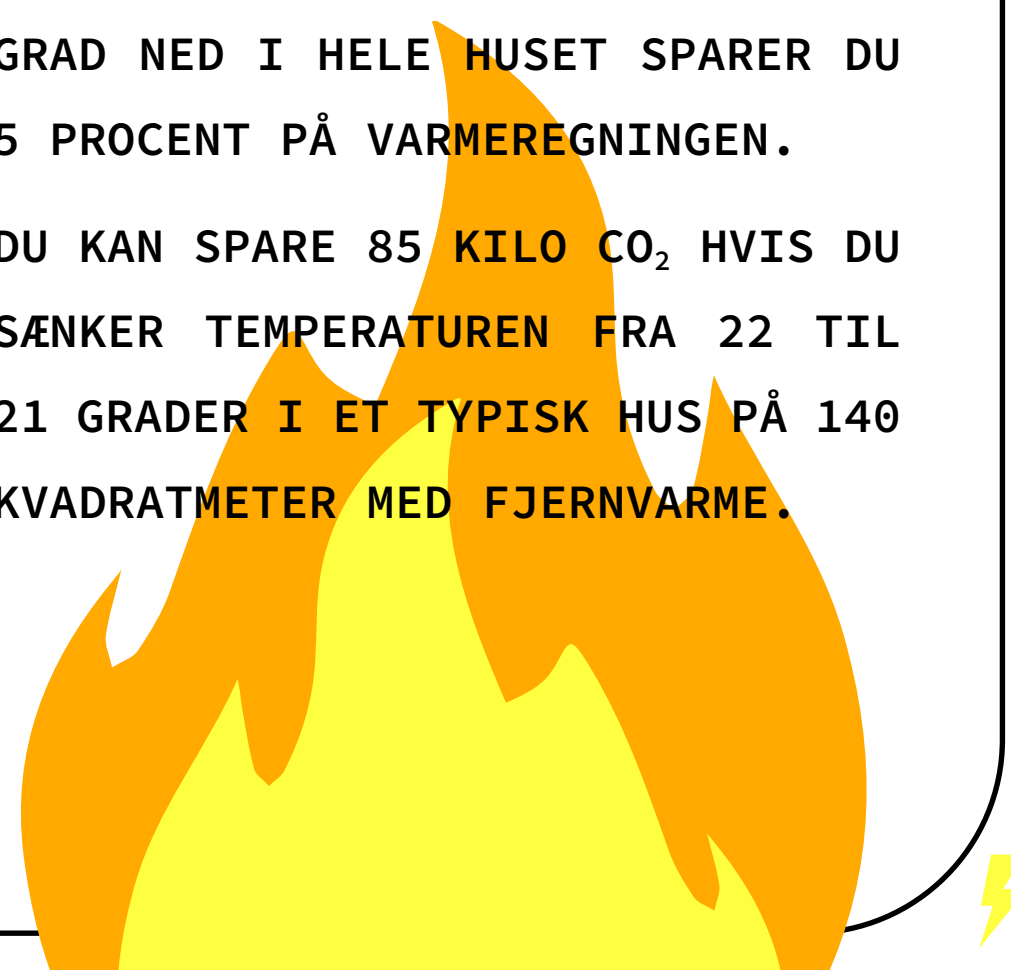
**HUSK PÅ, AT DEN INDSATS I BIDRAGER MED SPILLER IND PÅ RIGTIG MANGE PARAMETRE!**

**ENHVER INDSATS ER EN VIGTIG INDSATS!**

## FAKTA

VED AT SKRUE TERMOSTATEN BARE ÉN GRAD NED I HELE HUSET SPARER DU 5 PROCENT PÅ VARMEREGNINGEN.

DU KAN SPARE 85 KILO CO<sub>2</sub> HVIS DU SÆNKER TEMPERATUREN FRA 22 TIL 21 GRADER I ET TYPISK HUS PÅ 140 KVADRATMETER MED FJERNVARME.





# **NU ER DET CHALLENGE-TID!**

NU SKAL I LAVE JERES EGEN CHALLENGE I GRUPPEN. DEN GODE CHALLENGE ER HVERKEN FOR NEM ELLER SVÆR.

I KAN VÆLGE EN AF DE CHALLENGES, SOM ER NÆVNT I KAPITLET HER, MEN I KAN OGSÅ FINDE PÅ JERES HELT EGEN.

DET HANDLER IKKE NØDVENDIGVIS OM AT LYKKES 100 PROCENT, MEN OM AT UDFORDRE JER SELV OG JERES VANER, OG SE HVOR LANGT I KAN NÅ.



***DANMARK ER  
EUROPAMESTRE  
I AT LAVE  
AFFALD...***



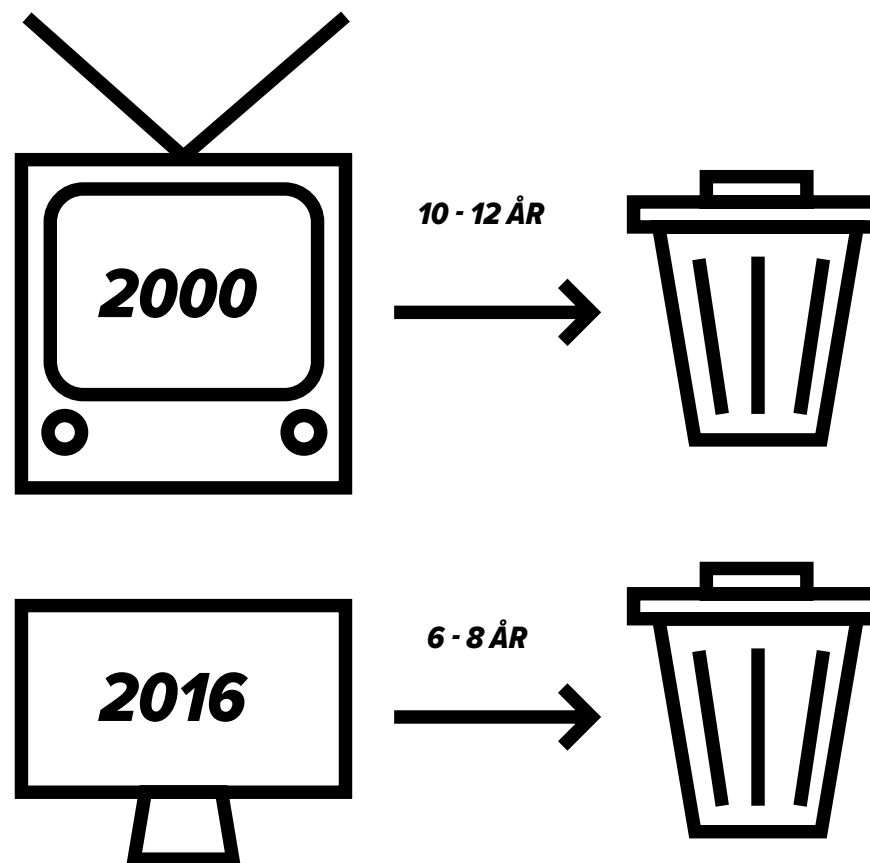
## **HVOR LÆNGE HAR VI VORES ELEKTRONIK?**

Danmark er det land i EU, der skaber mest affald per indbygger. Hvert år bliver det til hele 845 kilo per dansker.

Du har måske selv udskiftet din iPhone med en nyere model, selvom den gamle stadig virkede, eller købt nyt tøj, selvom dit klædeskab derhjemme var fyldt.

Vi har desværre ikke været i stand til at bryde med brug og smid væk-kulturen, men der er heldigvis noget at gøre ved det.

Vi kan blive bedre til at købe mindre, genbruge, genanvende og reparere vores produkter, så de bliver brugt i længere tid inden de bliver smidt ud.



I år 2000 havde vi i gennemsnit et TV i op til 12 år før det blev kasseret. I 2016 var det kun 6-8 år. Hvor længe har vi mon vores fjernsyn i dag?

Kilde: EU's økonomiske og sociale udvalg



## **MINIMÉR OG SORTÉR!**

Hvis ikke i allerede gør det, så skal du inden længe til at sortere dit affald i 10 fraktioner:

Mad-, papir-, pap-, metal-, glas-, plast-, tekstilaffald samt drikke- og fødevarekartoner, restaffald og farligt affald.

Restaffaldet ryger til forbrænding, som bliver til varme i vores huse. Resten bliver genanvendt i nye produkter – undtagen det farlige affald, som der selvfølgelig skal tages særlig hånd om.

I 2020 lavede regeringen og et bredt flertal i folketinget en aftale om en klimaneutral affaldssektor i 2030 med mere genanvendelse og mindre forbrænding, for eksempel skal 80 procent af plastikaffaldet være fjernet fra forbrændingsovnene i 2030.

Når du sorterer dit affald er det derfor et skridt i den rigtige retning! Men er du klar på at gå endnu længere?

Det ville nemlig være aller bedst, hvis vi kunne eliminere affald fuldstændig fra vores hverdag.

Hvis du er klar på at se, hvor lidt affald (gælder alle 10 fraktioner!) du kan producere, så tag udfordringen op!

## **CHALLENGE**

**HVIS IKKE MAN SKABER AFFALD, ER DER MINDRE AT SORTERE!**

**LEV SÅ VIDT MULIGT EFTER 'ZERO WASTE'-PRINCIPPET I 2 UGER – VEJ JERES (OG EVT. JERES FAMILIERS) AFFALD INDEN I GÅR I GANG OG GØR ALT HVAD I KAN FOR AT UNDGÅ AFFALD. VEJ DIT AFFALD UNDERVEJS FOR AT SE HVOR MEGET DET ÆNDRER SIG.**

**I KAN ENTEN GØRE DET FOR ALT AFFALD ELLER VÆLGE AT SÆTTE FOKUS PÅ PLAST ELLER RESTAFFALD.**



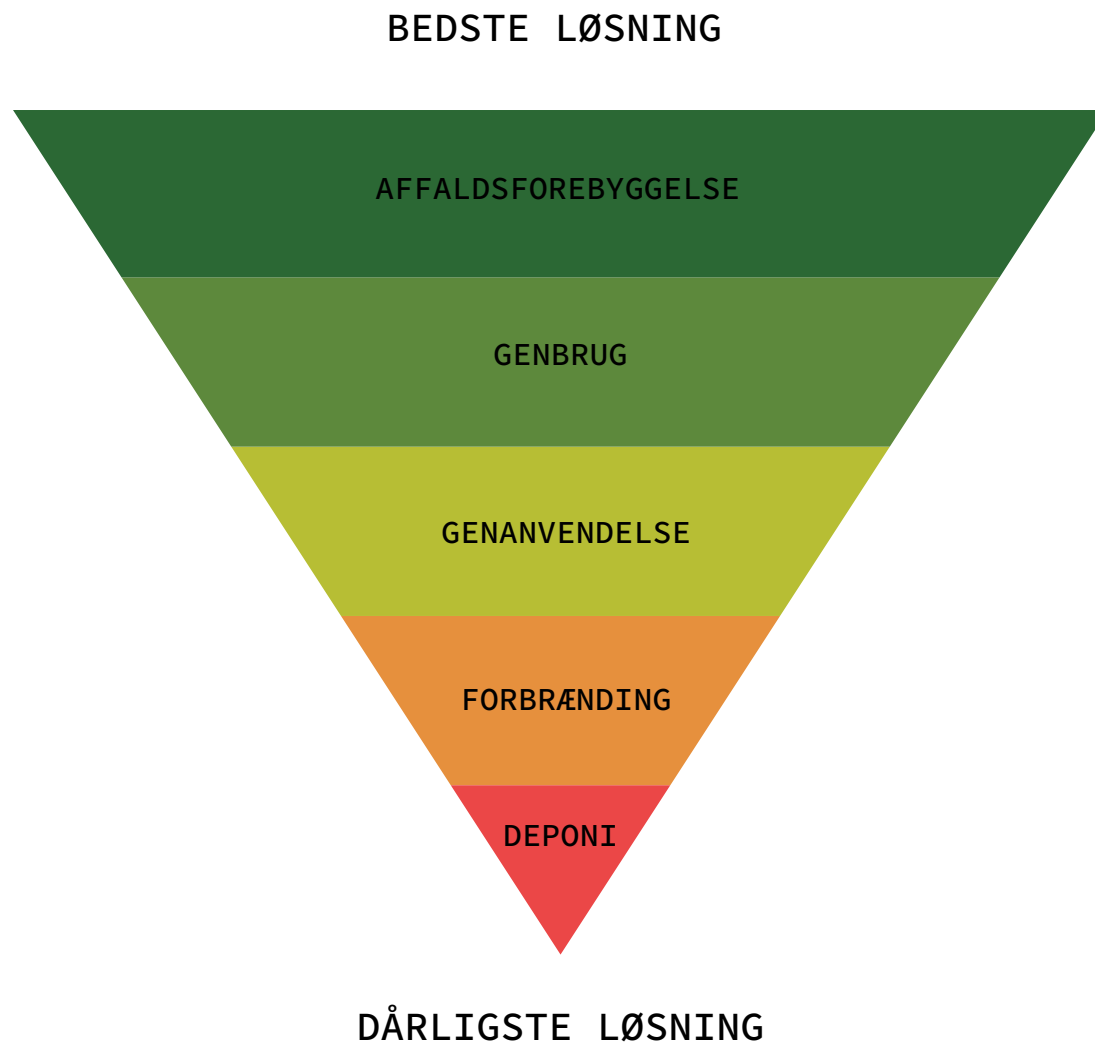
## **KENDER DU FORSKELLEN PÅ GENBRUG OG GENANVENDELSE?**

Genbrug og genanvendelse – de to ord bliver ofte brugt i flæng af virksomheder og i medierne. Men der er forskel på dem.

Hvis du tager i en genbrugsbutik og køber en bluse, så er det direkte genbrug, men hvis du for eksempel tager i H&M og køber en bluse af polyester lavet af omsmeltede plastflasker, så er der tale om genanvendelse.

Direkte genbrug er det bedste miljøvalg. Det kræver nemlig energi, transport og ressourcer at indsamle flaskerne, omsmelte dem, spinde tråd og strikke/væve og farve produktet fra nyt. Det ville have været bedre at blive ved med at bruge sodavandsflasken som flaske i stedet for at lave tøj af den.

**Sååå, er du klar på at blive i europamester i affaldsforebyggelse og genbrug?**



Figuren viser affaldshierakiet som skal læses (og følges) fra øverst til nederst. Målet er at affaldet skal behandles så nær toppen som muligt.



## VERDENSMÅL I SPIL

### **GODE RÅD OG INSPIRATION TIL KONKRETE HANDLINGER I HVERDAGEN**

#### **UDFORSK DEN LOKALE GENBRUG**

- Køb genbrug og doner til genbrug. Der er ofte mange gode (næsten ubrugte) ting i genbrugsbutikker.

#### **MINIMÉR, MINIMÉR, MINIMÉR**

- Undgå engangsprodukter, som fx plastik-bæreposer, engangsgrill, engangsbestik, sugerør og plastiklåg til drikkevarer i hverdagen.

#### **HUSK AT DRIKKE VAND...**

- ... af din egen vandflaske. Medbring din egen flaske til drikkevarer, både varme og kolde. Nogle steder kan man endda få rabat på varme drikke, hvis man medbringer sin egen termokop.

#### **INVESTER I EN GOD MADKASSE**

- Brug en madkasse til madpakken og pak ikke ind i husholdningsfilm og plastikposer.



Problematiske områder: **Udledning af giftstoffer ved afbrænding, ressourcepild, CO<sub>2</sub>-udledning, forurening af grundvand, forurening af miljø på land og i vand, truer økosystemer, mikroplast i økosystemet.**





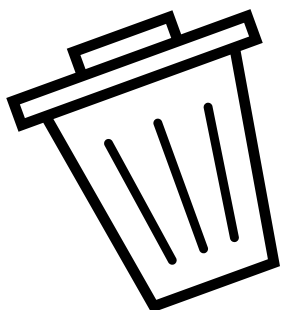


# **NU ER DET CHALLENGE-TID!**

NU SKAL I LAVE JERES EGEN CHALLENGE I GRUPPEN. DEN GODE CHALLENGE ER HVERKEN FOR NEM ELLER SVÆR.

I KAN VÆLGE EN AF DE CHALLENGES, SOM ER NÆVNT I KAPITLET HER, MEN I KAN OGSÅ FINDE PÅ JERES HELT EGEN.

DET HANDLER IKKE NØDVENDIGVIS OM AT LYKKES 100 PROCENT, MEN OM AT UDFORDRE JER SELV OG JERES VANER, OG SE HVOR LANGT I KAN NÅ.



## **EKSEMPEL PÅ CHALLENGE:**

### **AFFALDSINDSAMLING:**

- Arranger en lokal affaldsindsamling i kvarteret, ved et offentligt sted i jeres lokalområde eller måske på skolen. Vej hvor meget affald I finder samlet set og registrer hvad I finder mest af (plastik, cigaretskodder eller andet). I nogle kommuner, kan I låne grej til affaldsindsamlingen som fx grabbere og magneter/waders.



***DIN MADPAKKE  
HAR ET KÆMPE  
KLIMAPOTENTIALE!***



## **DIN MADPAKKE ER EN DEL AF LØSNINGEN**

Vores madvaner og madspild er nogle af de helt store syndere, når det kommer til hverdagens CO<sub>2</sub>-udledning. Faktisk står produktionen af mad for 30 procent af klodens samlede udledning af drivhusgasser.

### **EN TREDJEDEL AF ALLE VERDENS FØDEVARER ENDER SOM MADSPILD!**

Madspild kender vi alle fra hverdagen. En madpakke som ikke blev spist helt op, den alt for store portion, som man kom til at øse op til aftensmaden eller den halve agurk som man har glemt i køleskabet og når at blive for gammel...

En anden årsag til madspild er overproduktion og vores forestilling om, hvordan specifikke fødevarer skal se ud.

### **MINI CHALLENGE**

Hold øje med fødevarerne i butikken og i jeres køleskab i løbet af en uge og se hvor ensartet det hele er. Forsøg af udfordre jeres vaner ved at vælge fx en skæv agurk, en tomatdåse med bule i eller en for lille appelsin næste gang du er med ude og handle.

## **VIDSTE DU, AT...**

### **MEGET AF DIT MADAFFALD KAN BLIVE TIL NYT MAD?**

DET LYDER MÅSKE SKØRT, MEN EN DEL AF DINE  
GRØNTSAGSRESTER KAN FAKTISK GENDYRKES!

DET BETYDER AT DU KAN FÅ DINE GRØNTSAGER TIL  
AT GRO IGEN OG IGEN HJEMME I KØKKENET.

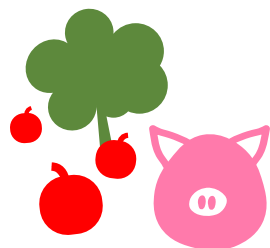
DET GÆLDER F.EKS. GULERODSTOPPE, CHILIKERNER  
OG BUNDEN AF ET SALATHOVED OG FORÅRSLØG.

DU KAN GENDYRKE I EN SKÅL MED VAND ELLER I  
EN POTTE MED JORD – ELLERS KRÆVER DET IKKE  
ANDET END EN PORTION TÅLMODIGHED.

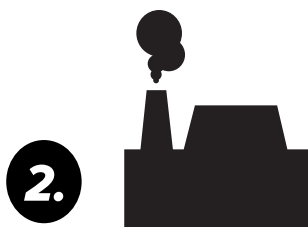
## FRA JORD TIL BORD

Tag et kig på illustrationen af en fødevarekæde og forestil dig, hvordan fødevarekæden for din madpakke har set ud. Er der rester, som ender i skraldespanden når du kommer hjem?

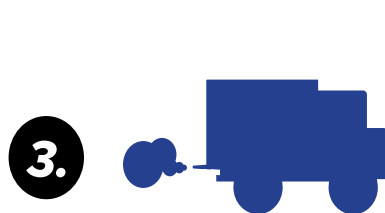
- 1.** Madspild er ikke kun noget, der foregår derhjemme, men i hele fødevarekæden - som er den rejse maden tager fra marken og produktion til tallerken.



*PSST! DER ER FAKTISK MADSPILD MELLEM NÆSTEN ALLE LED I FØDEVAREKÆDEN - DET VIL SIGE, ALLE STEDERNE MED PILE...*

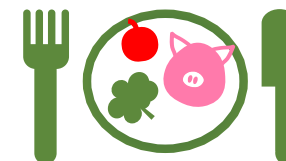
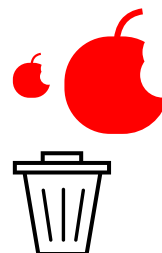


Der stilles krav til størrelse og udseende af fødevarer lige fra det øjeblik, de bliver høstet og gjort klar til at blive sendt ud til supermarkederne.



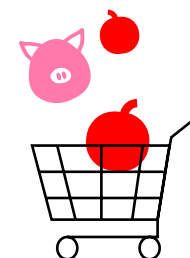
**6.**

Derfor ender det også med at madspildet ofte er større hos folk, der bor alene og i små familier end hos større familier.



Det kan føre til et større madspild, fordi man køber mere, end man har brug for.

**5.**



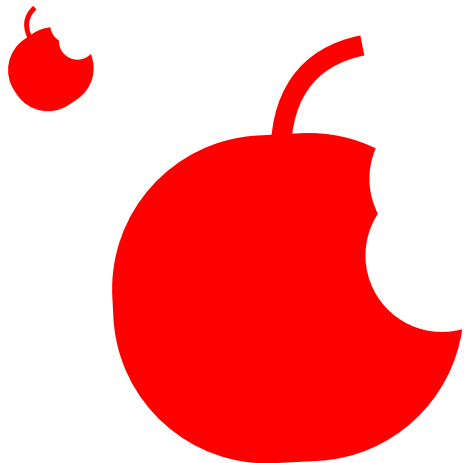
**4.**

Mange supermarkeder prioriterer altid at have fyldte hylder. Det betyder, at supermarkederne til tider køber flere varer ind, end de kan nå at sælge før sidste salgsdato overskrides eller varen bliver dårlig.



## VIDSTE DU, AT...

FØDEVARER MÆRKET MED EN "MINDST HOLDBAR TIL"- DATO, OG SOM SER FINE UD OG DUFTER GODT, SAGTENS KAN SPISES, SELVOM DATOEN ER OVERSKREDET?



## HUSKEREGLER:

- DUFT OG SMAG ALTID PÅ MADEN INDEN DU SMIDER DET UD!
- OVERVEJ HVILKEN REJSE DINE FØDEVARER HAR VÆRET PÅ FØR DE ER ENDT HOS DIG!
- DELTAG I PLANLÆGNINGEN AF DIN MADPAKKE OG TAG F.EKS. RESTER FRA AFTENSMADEN MED I SKOLE DAGEN EFTER!

MEDMINDRE DER ER MUG PÅ,  
SELVFØLGELIG!



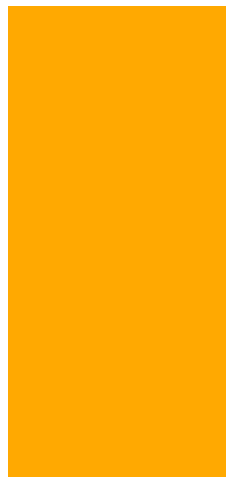
## **NOK OM MADSPILD, HVAD INDEHOLDER DIN MADPAKKE?**

Det er kendt at dyr, og især køer, udleder drivhusgassen metangas, når de fordøjer maden. Metangas er en drivhusgas, som er 25 gange værre end CO<sub>2</sub>.

Da ikke alle dyr udleder lige mange gasser, er der kød, der har en mindre klimabelastning end andet kød.

Dertil kommer mængden af foder, som dyrene spiser, hvilket i Danmark primært består af importeret soja fra Sydamerika.

**1 KG OKSEKØD  
45 KG CO<sub>2</sub>**



**1 KG SVINEKØD  
16 KG CO<sub>2</sub>**



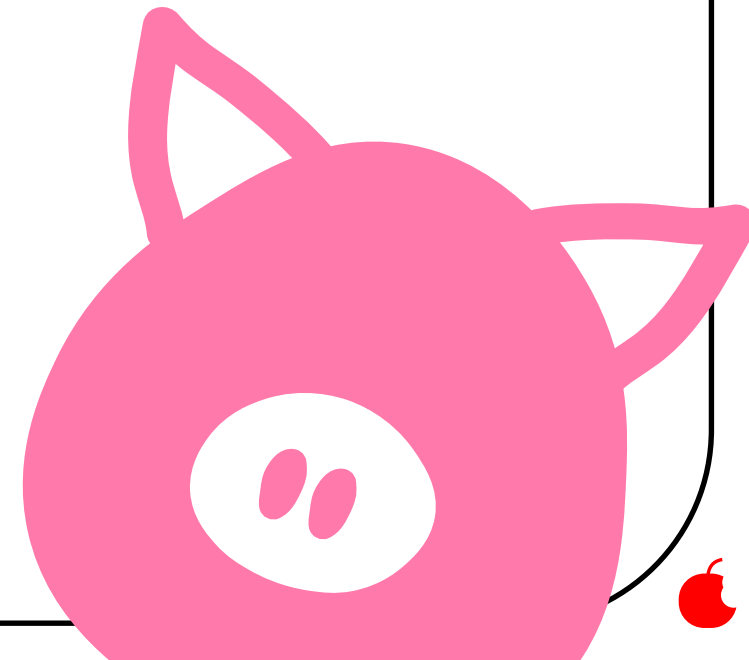
**1 KG KYLLING  
10 KG CO<sub>2</sub>**



## **FAKTA**

DANMARKS IMPORT AF SOJABØNNER  
UDLEDER: 6 MILLIONER TONS CO<sub>2</sub>  
OM ÅRET

AL TRANSPORT I PERSONBILER I  
DANMARK UDLEDER: 7 MILLIONER  
TONS CO<sub>2</sub> OM ÅRET



## **INSPIRATION TIL KONKRETE HANDLINGER I HVERDAGEN**

### **LAV EN MADPLAN SAMMEN!**

- Køb kun det, I skal bruge, så I kan nå at spise det, inden det bliver for gammelt. Lav eventuelt madplaner og indkøbslister, inden I tager ud for at handle. Indtænk det mad, der allerede er i huset, når I planlægger næste måltid.

### **EKSPERIMENTÉR MED GRØNTSAGER!**

- Spis flere grøntsager og mindre kød.
- Indfør kødfrie dage – og eksperimenter med kødfrie retter.

### **GEM RESTER FRA AFTENSMADEN!**

- Frys rester ned, så de holder længere.

### **KØB LOKALT OG I SÆSON!**

- Køb, så vidt muligt, fødevarer, der er produceret i Danmark og Europa. På den måde reducerer vi klimabelastningen fra transport af fødevarerne. Køb f.eks. lokalt på madmarkeder eller i gårdbutikker.
- Spis sæsonens råvarer (f.eks. ingen jordbær om vinteren).

### **LUGT OG SMAG PÅ MADEN!**

- Lugt og se på maden, som har overskredet dato for 'mindst holdbar til'. Den er ofte stadig god!

## **VERDENSMÅL I SPIL**



Problematiske områder: Udledning af metangas og CO<sub>2</sub>-udledning, skovrydning, transport, madspild.





# **NU ER DET CHALLENGE-TID!**

NU SKAL I LAVE JERES EGEN CHALLENGE I GRUPPEN. DEN GODE CHALLENGE ER HVERKEN FOR NEM ELLER SVÆR.

I KAN VÆLGE EN AF DE CHALLENGES, SOM ER NÆVNT I KAPITLET HER, MEN I KAN OGSÅ FINDE PÅ JERES HELT EGEN.

DET HANDLER IKKE NØDVENDIGVIS OM AT LYKKES 100 PROCENT, MEN OM AT UDFORDRE JER SELV OG JERES VANER, OG SE HVOR LANGT I KAN NÅ.



## **EKSEMPLER PÅ CHALLENGES**

### **LEV SOM VEGETAR:**

- Vurder jeres "normale" ugentlige kost og sammenlign med jeres kost i løbet af de to uger. Hvor meget CO<sub>2</sub> har I sparet? Brug eventuelt værktøjet: [denstoreklimadatabase.dk](https://denstoreklimadatabase.dk)

### **CO<sub>2</sub>-NEUTRAL AFTENS MAD:**

- Lav mindst 4 forskellige madretter til aftensmad i perioden med så lille en CO<sub>2</sub>-udledning som muligt. Brug f.eks. Den store klimadatabase for at udregne hvor meget CO<sub>2</sub> jeres retter udleder, og fokuser på at bruge mad der allerede er i huset eller rester fra andre måltider (f.eks. risen fra en gryderet) Hint: Man kan med fordel lade sig inspirere af ovenstående challenge!

### **GENDYRK JERES GRØNTSAGER:**

- Hvilke og hvor mange grøntsager kan I få til at gro? Og kan I lave en hel ret af gendyrkede grøntsager?





***KOM I FORM OG  
GØR NOGET GODT  
FOR DIG SELV  
OG KLIMAET!***

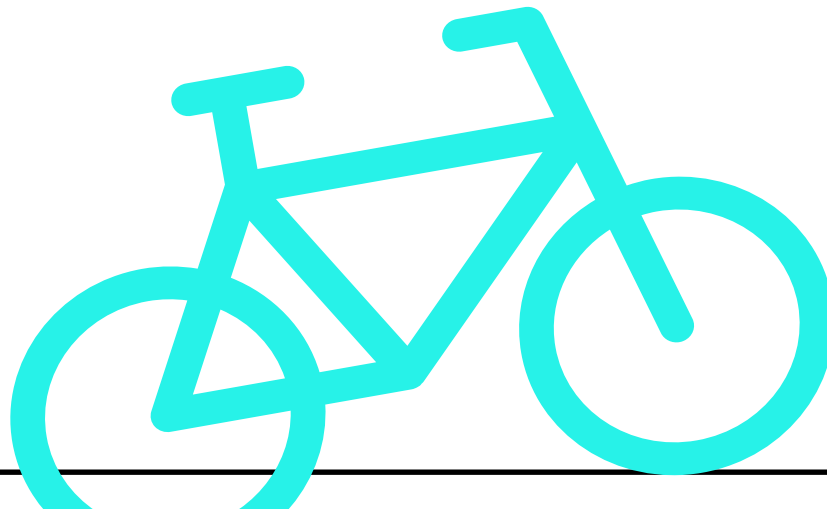


## **HVORDAN SER DINE TRANSPORTVANER UD?**

I Danmark rejser vi mere og længere, køber flere ting og sager, som skal fragtes fra den anden side af jordkloden, og så bruger vi bilen mere og mere i vores hverdag – selv til helt korte ture, hvor vi lige så godt kunne tage cyklen eller gå i stedet for!

Vi kender det alle – mange morgener er det bare nemmere og mere overskueligt at blive kørt i skole i den varme bil end at hoppe på cyklen eller gå.

Og som så meget andet, handler det om vaner og rutiner, som vi skal udfordre og ændre, hvis vi for alvor vil knække den stigende CO<sub>2</sub>-udledning fra transportsektoren.



## **FAKTA**

**DANMARK ER ET STOLT CYKELLAND!  
DOG CYKLER VI KUN 1,6 KILOMETER  
I GENNEMSNIT HVER DAG!!!  
IKKE SÆRLIG IMPONERENDE NÅR MAN  
TÆNKER PÅ, AT VI FRA 2014 TIL  
2019 CYKLEDE 20% FÆRRE KILOME-  
TER...**

Kilder: Nature.org & Transportvaneundersøgelsen (DTU)



## **MEN HVAD MED ELBILERNE...? REDDER DE IKKE KLIMAET?**

Jo, selvfølgelig kommer el- og brintbilerne til at reducere CO<sub>2</sub>-udledningen i forhold til CO<sub>2</sub>-udledningen fra de såkaldte konventionelle biler (benzin- og dieslbiler).

Men det kommer til at tage lang tid, hvis alle skal skifte til elbiler i Danmark.

Heldigvis har vi gode nyheder! Vi behøver ikke vente på elbilen for at gøre en forskel! En bil indeholder metaller, mineraler og (i elbiler) et stort batteri, som alle er ressourcer, der er svære at genanvende.

Drømmescenariet er derfor (selvfølgelig) ingen biler på vejene - det er okay at være lidt utopiske nogle gange.

Har din familie allerede en bil? Helt fint! Det er her du kommer ind i billedet!

Det handler nemlig om, hvor ofte du vælger alternative transportformer: toget, bussen, cyklen og dine ben!!



**VIDSTE DU AT...**

**HVIS I KØRER FLERE SAMMEN OG  
FYLDER BILEN OP, KAN I SPARE CA.  
2/3 TRANSPORTENS CO<sub>2</sub>-UDLEDNING?**

**VIDSTE DU OGSÅ, AT...**

**DU KAN SPARE AL TRANSPORTENS  
CO<sub>2</sub>-UDLEDNING, HVIS DU TAGER  
CYKLEN??**

Kilder: Ecopassenger.org & Passagerpulsen (Forbrugerrådet Tænk)





## OG HVAD MED FLYTRANSPORTEN?

Vi er mange, som allerede glæder os til den næste ferie - måske skal man ud og rejse? Uanset hvor rejsen går hen den næste ferie, er der stor sandsynlighed for, at rejsen bliver med fly.

Måske skal du flyve til Østrig på skiferie, til Thailand på sommerferie eller flyve til Aalborg for at besøge familie.

Fly er det suverænt mest klimabelastende transportmiddel sammenlignet med bil, bus, færge og tog. Det skyldes, at flyvemaskiner forbruger store mængder fossile brændsler, som dermed udleder CO<sub>2</sub> og andre drivhusgasser til atmosfæren.

En betydelig del af flytransportens udledning kommer også fra logistik og fragt af pakker, produkter, leveringer osv. Hver gang vi bestiller en pakke online, medfører det transport af pakken, som belaster klimaet.

Og skal pakken sendes retur igen, så fordobles transporten og så belastes klimaet endnu mere. Når vi køber udenlandske fødevarer i supermarkedet, har de også været transporteret via fly, skib, lastbil el.lign. som også udleder store mængder CO<sub>2</sub>.



## **INSPIRATION TIL KONKRETE HANDLINGER I HVERDAGEN**

### **DROP BILEN OG HOP PÅ CYKLEN ELLER BRUG BENENE!**

- Det er det absolut mest klimavenlige, da det overhovedet ikke udleder CO<sub>2</sub> – og samtidig får du motion og holder dig sund! Win-win!

### **BENYT ALTERNATIVE TRANSPORTMIDLER!**

- Undersøg forskellige transportmidler og deres klimabelastning, når du skal rejse – både på kortere og længere ture.

### **FYLD BILEN OP!**

- Hvis I skal ud og køre så fyld bilen op og brug alle sæderne! Det er både hyggeligt og bedre, hvis køreturen ikke kan undgås.

### **BEGRÆNS TRANSPORTEN PÅ DINE ONLINEKØB!**

- Hvis du shopper online, så lav en samlet ordre og køb på én gang - og brug posthuset eller pakkeboksen. Færre leveringer som afleveres ét sted, udleder mindre CO<sub>2</sub> og giver mindre trængsel – men husk at hente din pakke på posthuset på cyklen eller gåben!
- Begræns transporten på dine onlinekøb helt ved at handle i fysiske butikker.

### **KØB LOKALT OG EFTER SÆSON!**

- Hold øje med hvor dine fødevarer kommer fra, og om de har været transporteret langt. Kan du få noget tilsvarende fra Danmark?

## **VERDENSMÅL I SPIL**



Problematiske områder: Udledning af CO<sub>2</sub>, sundhed, luftforurening, ressourceforbrug





# **NU ER DET CHALLENGE-TID!**

NU SKAL I LAVE JERES EGEN CHALLENGE I GRUPPEN. DEN GODE CHALLENGE ER HVERKEN FOR NEM ELLER SVÆR.

I KAN VÆLGE EN AF DE CHALLENGES, SOM ER NÆVNT I KAPITLET HER, MEN I KAN OGSÅ FINDE PÅ JERES HELT EGEN.

DET HANDLER IKKE NØDVENDIGVIS OM AT LYKKES 100 PROCENT, MEN OM AT UDFORDRE JER SELV OG JERES VANER, OG SE HVOR LANGT I KAN NÅ.



## **EKSEMPLER PÅ TRANSPORT-CHALLENGES:**

- Kør sammen med dine kammerater i stedet for at køre alene (arranger en samkørselsordning med dine venner til og fra skole eller fritidsaktiviteter) Hvor mange kilometer kan I spare på to uger?
- Lad familiebil(bilerne) stå i to uger og find andre måde at transportere jer på – både i hverdagen og i weekenden. Gåben, cyklen og kollektiv transport kan erstatte mange bilture.
- Planlæg en klimavenlig ferie: Vil din families flyrejse til sommer eller vinter kunne erstattes af et andet transportmiddel – og i så fald hvor meget CO<sub>2</sub> vil det spare ift. de forskellige transportmuligheder? Og hvad betyder det for jeres ferie – f.eks. ift. transporttiden?
- Prøv i to uger at købe så meget lokalt og årstidsbestemt som muligt, når I er ude og handle ind. Hold øje med hvor fødevarer kommer fra, så I kan mindske CO<sub>2</sub>-udledningen fra transporten af fødevarer. Hvor meget CO<sub>2</sub> sparer I mon ved at købe lokale varer?





KLIMACHALLENGES NU  
ER UDVILKET AF



MED STØTTE FRA



VILLUM FONDEN

