

Fødevalget i det økologiske, det klimavenlige og det sunde køkken er stort set det samme

Det økologiske køkken	Det klimavenlige køkken	Det sunde køkken
Ændrede vaner og indkøb giver luft i budgettet til den økologiske merpris	Ændrede vaner og indkøb begrænser CO ₂ udledning og sparer penge	Ændrede vaner og indkøb forebygger livsstilssygdomme, giver trivsel og velvære
Mindre kød	Mindre kød især okse, kalv og lam	Spis fisk-flere gange om ugen
Flere grove grøntsager	Flere grøntsager	Spis frugt og grønt-6 om dagen
Mere groft hjemmebagt brød	Mere brød og kornprodukter	Spis flere kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød
Mere sæson	Mere sæson	Spis varieret
Flere lokale varer	Flere lokale varer	
Friske varer i stedet for færdigretter	Friske varer i stedet for frost	Spar på fedt og sukker
Mindre spild	Mindre spild	
	Tag cyklen på indkøbsture	Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen
Økologisk drift skåner grundvandet	Drik vand fra hanen i stedet for flaskevand	Sluk tørsten i vand

