



Ordlista

för ord och begrepp kopplade till modulerna i
cirkelmaterialet Hållbara seniorer

Innehåll

Introduktion till Hållbara seniorer	3
Hållbara energi	5
Hållbar hälsa	7
Hållbar städning	8
Hållbara textilier och konsumtion	10
Hållbara transporter	13
Hållbart klimat	14
Hållbart vatten	16
Hållbart ätande	18
Hållbar ekonomi	20
Social hållbarhet	22

Introduktion till Hållbara seniorer

Jordens historia, biologisk mångfald och växthuseffekten

Agenda 2030

FN:s globala handlingsplan för hållbar utveckling med 17 mål.

Arter

Olika typer av växter, djur, svampar och mikroorganismer som tillsammans bygger upp ekosystemen.

Arvsfonden / Allmänna arvsfonden

Statlig fond som finansierar projekt för barn, unga och personer med funktionsnedsättning. Projektet Hållbara Seniorer får stöd härifrån.

Biologisk mångfald

Variation av arter, gener och ekosystem. Viktigt för ekosystemtjänster och naturens motståndskraft.

Citat: "Biologisk mångfald är en försäkring för framtiden..."

Bioackumulering

När miljögifter lagras i levande organismer och halterna ökar över tid.

Biomagnifikation

När miljögifter blir starkare högre upp i näringskedjan eftersom rovdjur får i sig mer gift än de kan bryta ned.

Betesmarker / Ängar / Småbiotoper

Naturtyper som är viktiga för biologisk mångfald och ofta hotade i dagens jordbruk.

Ekologiskt fotavtryck

Mått på hur mycket resurser en person förbrukar i förhållande till jordens kapacitet.

Ekosystemtjänster

Nyttor naturen ger oss, t.ex. pollinering, rening av vatten och naturlig skadedjurskontroll.

Citat: "Många arter bidrar med viktiga ekosystemtjänster..."

Extremväder

Ovanligt kraftiga väderhändelser som stormar, värmeböljor eller skyfall, ofta kopplade till klimatförändringar.

Global uppvärmning

Ökning av jordens medeltemperatur på grund av växthusgaser.

Hållbar utveckling

Utveckling som "tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter".

Hållbart brukande

Jordbruk som tar hänsyn till markens långsiktiga bördighet, minskar kemikalier och gynnar naturen.

Klimatavtryck

Mängden växthusgaser en person, produkt eller aktivitet orsakar.

Klimatförändringar

Långsiktiga förändringar i klimatet, ofta orsakade av mänskliga utsläpp.

Klimatkalkylator / Klimatkontot

Digitala verktyg där man kan räkna ut sin klimatpåverkan.

Kronisk giftverkan

Långsiktig påverkan av miljögifter, ofta allvarligare än akut giftighet.

Metan

Kraftfull växthusgas som bland annat frigörs när permafrost tinar.

Miljögifter

Ämnen som är giftiga, svårnedbrytbara och kan lagras i naturen och i levande organismer.

Odlingslandskap

Landskap som formats av jordbruk, t.ex. åkrar, betesmarker och ängar.

Permafrost

Mark som är frusen året runt. När den tinar frigörs metan.

Pollinering

Process där insekter och andra djur hjälper växter att bilda frön och frukter.

Skötselmetoder

Sätt att bruka marken, t.ex. växtföljd, slåttetid och bete, som påverkar biologisk mångfald.

Social hållbarhet

Del av hållbar utveckling som handlar om jämlikhet, hälsa, trygghet och livskvalitet.

Växthusgaser

Gaser som koldioxid och metan som bidrar till växthuseffekten.

Växthuseffekten

Naturlig process där atmosfären håller kvar värme — men förstärks av mänskliga utsläpp.

Våtmarker

Vattenrika områden som är viktiga för biologisk mångfald och vattenrening.

Hållbar energi

Biomassa

Organiskt material (t.ex. trä, växtrester) som kan användas som bränsle i förbränning och kraftvärmeverk.

Centraliserad värmeproduktion

När värme produceras på en plats (t.ex. fjärrvärmeverk) och distribueras till många byggnader.

Energieffektivitet

Hur effektivt energi används — hög energieffektivitet innebär att mindre energi går till spillo.

Energiformer

Olika sätt att producera energi: solenergi, vindkraft, vattenkraft, vågkraft, förbränning och kärnkraft.

Energimagasin

Utrymme där vatten lagras i vattenkraftverk, ofta en damm.

Fjärrvärme

System där värme produceras centralt och skickas via rör till byggnader för uppvärmning och varmvatten.

Förbränning

Att bränna bränslen (t.ex. biomassa, avfall) för att producera värme eller el.

Förnybar energi

Energi som kommer från källor som inte tar slut: sol, vind, vatten, vågor, biomassa.

Generator

Maskin som omvandlar rörelseenergi till elektricitet.

Geotermisk energi

Värme som finns lagrad i jordens yttre lager och kan användas för uppvärmning.

Halvledarmaterial

Material (ofta kisel) som används i solceller för att omvandla solljus till elektricitet.

Hållbar energi

Energi som är förnybar, fossilfri och produceras på ett sätt som inte skadar miljön.

Koldioxidutsläpp

Utsläpp av CO₂, en växthusgas som bidrar till klimatförändringar.

Kraftvärmeverk

Anläggning som producerar både el och värme samtidigt genom förbränning.

Kärnkraft

Energi som skapas genom att klyva atomer (fission), vilket frigör stora mängder energi.

Magasin (vattenkraft)

Damm eller behållare där vatten lagras för att skapa fallhöjd och energi.

Mekanisk energi

Energi som uppstår genom rörelse, t.ex. när vågor eller vind sätter något i rörelse.

Rörelseenergi

Energi som finns i något som rör sig, t.ex. vind, vatten eller vågor.

Solceller

Teknik som omvandlar solljus till elektricitet.

Solfångare

Teknik som omvandlar solenergi till värme.

Transformator

Enhet som höjer eller sänker spänningen i elnätet så att el kan transporteras långa sträckor.

Turbiner

Maskiner som snurrar av vatten, vind eller ånga och driver generatorer.

Vindkraftverk

Anläggning som omvandlar vindens rörelseenergi till elektricitet.

Värmeväxlare

Utrustning som överför värme från ett medium (t.ex. ånga) till ett annat (t.ex. vatten).

Växthusgaser

Gaser som bidrar till global uppvärmning, t.ex. koldioxid.

Vågkraft

Energi som utvinns från havets vågor.

Hållbar hälsa

Aktiviteter

Handlingar som stärker hälsan, t.ex. promenader, kultur, spel eller träning.

Digital infrastruktur

Tekniska system som gör digital vård möjlig, t.ex. e-recept och journaler.

E-hälsa

Digitala lösningar som underlättar vård, t.ex. e-recept och Läkemedelskollen.

Citat: "E-hälsomyndigheten... erbjuder digitala lösningar för att förbättra hälso- och sjukvården."

E-recept

Elektroniska recept som kan hämtas ut på vilket apotek som helst.

Friskfaktorer

Saker som stärker hälsan, t.ex. social gemenskap, god sömn och fysisk aktivitet.

Fullmakt (apoteksärenden)

Tillstånd som gör att någon annan får hämta ut dina läkemedel.

Hälsosam livsstil

Vanor som stärker hälsan, t.ex. bra mat, motion, sömn och sociala relationer.

Högekostnadsskydd

Ekonomiskt skydd som gör att du inte betalar mer än ett visst belopp för läkemedel.

Läkemedelskollen

Digital tjänst där du kan se dina recept, fullmakter och högekostnadsskydd.

Meningsfullhet

Känslan av att livet har innehåll, syfte och värde.

Motion

Fysisk aktivitet som stärker kroppen och hälsan.

Psykisk hälsa

Hur vi mår känslomässigt, mentalt och socialt.

Relationer

Kontakter med andra människor som påverkar hälsan positivt.

Social gemenskap

Att känna tillhörighet och ha människor omkring sig.

Stresshantering

Strategier för att hantera press och oro på ett hälsosamt sätt.

Välbefinnande

En känsla av att må bra fysiskt, psykiskt och socialt.

Hållbar städning

Allergiframkallande ämnen

Ämnen som kan trigga kontaktallergi, ofta i doftämnen och konserveringsmedel.

Citat: "Kontaktallergi är en reaktion från kroppens immunförsvar..."

Allrengöring

En rengöringslösning som kan användas på många olika ytor, ofta baserad på ättika och vatten i hållbara recept.

Avfallshantering

Hur man sorterar och tar hand om avfall för att minska miljöpåverkan.

Avloppsrensning

Rengöring av avlopp, t.ex. med bikarbonat och ättika enligt dokumentets recept.

Bikarbonat

Naturligt rengöringsmedel som fungerar som mildt slipmedel och luktneutraliserare.

Bikarbonatpasta

Blandning av bikarbonat och vatten som används för rengöring av t.ex. bänkskivor och ugnar.

Biocider

Kemikalier som används för antibakteriella egenskaper men kan bidra till antibiotikaresistens.

Biologisk mångfald

Förekommer i dokumentet i samband med miljömärkningar (t.ex. Svanen). Handlar om variationen av arter och ekosystem.

Bra Miljöval

Naturskyddsföreningens miljömärkning med krav på att skydda naturresurser och minska farliga kemikalier.

Doftfria produkter

Produkter utan parfym, rekommenderas för att minska irritation och allergier.



EU Ecolabel (EU-blomman)

EU:s officiella miljömärkning med höga krav baserade på livscykelperspektiv.

Engångsartiklar

Produkter som används en gång och slängs, t.ex. våtservetter. Dokumentet uppmuntrar att minska användningen.

Farliga kemiska reaktioner

Reaktioner som uppstår när vissa rengöringsmedel blandas, t.ex. klorin + ättika → klorgas.

Flamskyddsmedel

Kemikalier som kan vara hormonstörande och giftiga för vattenlevande djur.

Förorening av inomhusluften

När rengöringssprayer och kemikalier påverkar luftkvaliteten negativt.

Hormonstörande ämnen

Ämnen i t.ex. kosmetika som kan påverka kroppens hormonsystem.

Inandning av kemikalier

Risk som uppstår vid användning av sprayprodukter; kan irritera luftvägarna.

Kemikalieinspektionen

Myndighet som informerar om kemikalier i hemmet (länk i dokumentet).

Klorin

Starkt rengöringsmedel som aldrig får blandas med ättika.

Kontaktallergi

Immunreaktion som uppstår när huden kommer i kontakt med vissa ämnen.

Linsåpa

Naturligt rengöringsmedel baserat på linolja, med många användningsområden.

Livscykelperspektiv

Förekommer i miljömärkningsdelen; innebär att man bedömer en produkt från råvara till avfall.

Mikrofiber

Material som används i trasor och dukar och rekommenderas för hållbar städning.

Miljömärkning

Symboler som visar att en produkt uppfyller miljö- och hälsokrav (t.ex. Svanen, Bra Miljöval, EU Ecolabel).

PFAS

Mycket svårnedbrytbara kemikalier som finns i vissa kosmetiska produkter.

Plastpartiklar

Små plastbitar som kan finnas i kosmetika och sköljs ut i avloppet.

Rengöringsspray

Sprayprodukter som kan bidra till inomhusluftföroreningar och hudirritation.

Sanitet

Begrepp kopplat till mål 6 i Agenda 2030 – rent vatten och hygien.

Svanen

Nordisk miljömärkning med höga krav på miljö, hälsa och kvalitet.

Torra städmetoder

Städmetoder som minskar användningen av spray och vatten, t.ex. dammsugning + mikrofiberduk.

Varningsmärkning

Symboler på rengöringsprodukter som visar risker och säkerhetsinformation.

Väteperoxid

Rengöringsmedel som inte får blandas med vinäger eftersom det kan skapa farliga ångor.

Ättika (12%)

Naturligt rengöringsmedel som används i flera recept i dokumentet, t.ex. fönsterputs och allrengöring.

Återvinning

Sortering och hantering av avfall för att minska miljöpåverkan.

Hållbara textilier och konsumtion

Algoritmer

Digitala beräkningsmodeller som används av ultra fast fashion-företag för att snabbt fånga upp trender.

Antibiotikaresistens

När bakterier blir motståndskraftiga mot antibiotika. Kan förvärras av biocider som tvättas ut från textilier.

Arbetsvillkor

Villkor för de som arbetar i produktionen, t.ex. löner, säkerhet och arbetsmiljö.

Azofärgämnen

Färgämnen som kan brytas ned till cancerframkallande ämnen.

Citat: "Azofärgämnen... kan vara cancerframkallande och mutagena."

Bekämpningsmedel

Kemikalier som används vid odling, t.ex. av bomull. Kan förorena mark och vatten.

Biocider

Kemikalier som ger antibakteriella egenskaper i textilier men kan skada vattenlevande organismer och bidra till antibiotikaresistens.

Bomull (ekologisk / konventionell)

Naturfiber. Ekologisk bomull odlas utan syntetiska bekämpningsmedel. Konventionell bomull kräver mycket vatten och kemikalier.

Fast fashion (snabbmode)

Snabb och billig produktion av kläder som följer trender och leder till slit-och-släng-kultur.

Flamskyddsmedel

Kemikalier som gör textilier mindre brännbara men kan vara hormonstörande och giftiga.

Fossila bränslen

Kol, olja och naturgas — används i stor utsträckning i textilproduktion.

Ftalater

Mjukgörare i plastdetaljer och konstläder. Kan påverka fortplantningsförmågan.

GOTS (Global Organic Textile Standard)

Internationell miljömärkning för textilier av naturmaterial med krav genom hela livscykeln.

Hållbar konsumtion

Att köpa färre saker, välja kvalitet, återanvända och tänka på miljöpåverkan.

Hållbara textilier

Textilier som produceras, används och återvinns med låg miljöpåverkan och goda sociala villkor.

Kemikalieanvändning

Mängden kemikalier som används i produktionen.

Citat: "Mellan 1,5 och 6,9 kg kemikalier används per kilo textil."

Klimatpåverkan

Hur mycket utsläpp och miljöeffekter en produkt eller aktivitet orsakar.

Linne

Naturfiber med låg miljöpåverkan och liten vattenförbrukning.

Livscykelperspektiv

Att se till hela kedjan: råvara → produktion → användning → återvinning.

Lyocell / Tencel

Regenererade fibrer gjorda av trä, producerade i slutna system där kemikalier återanvänds.

Mikroplast

Små plastfragment som lossnar från syntetiska textilier vid tvätt.

Citat: "Varje gång du tvättar ett syntetiskt plagg lossnar cirka 1900 bitar mikroplast."

Miljömärkning

Certifiering som visar att en produkt uppfyller miljö- och ibland sociala krav (t.ex. Svanen, EU Ecolabel, GOTS, Oeko-Tex, Fairtrade).

Mutagena ämnen

Ämnen som kan orsaka förändringar i DNA.

Naturfiber

Fiber från naturen, t.ex. bomull, linne, ull.

PFAS

Mycket svårnedbrytbara kemikalier som används för vatten- och smutsavvisning.

Polyester

Syntetfiber tillverkad av fossila bränslen. Släpper mikroplast vid tvätt.

Resursintensiv

Kräver mycket energi, vatten eller kemikalier.

Citat: "Textilproduktion är en av de mest resursintensiva industrierna..."

Siden

Naturmaterial med hög miljöpåverkan på grund av resurskrävande produktion.

Syntetfiber

Textilfiber tillverkad av plast, t.ex. polyester, akryl, nylon.

Ultra fast fashion

Extremt snabb och ofta oetisk produktion baserad på algoritmer och mycket låga kostnader.

Vattenförbrukning

Mängden vatten som krävs i produktionen.

Citat: "Mellan 7 000 och 29 000 liter vatten används för att producera ett kilo textil."

Återbruk

Att laga, sy om, byta, sälja eller skänka för att förlänga livslängden på textilier.

Återvinning

Att omvandla gamla textilier till nya material eller produkter.

Hållbara transporter

Biodrivmedel

Bränslen som tillverkas av växter eller biologiska restprodukter.

Exempel: HVO100, FAME, biogas.

Bilpool

Tjänst där flera personer delar på en bil istället för att äga en egen.

Bränslesnål

Fordon som använder mindre energi per kilometer.

CO₂e (koldioxidekvivalenter)

Mått som jämför olika växthusgasers klimatpåverkan.

Drivmedel

Det som får fordon att fungera, t.ex. bensin, diesel, el eller biogas.

Eldrivna fordon

Fordon som drivs av el, t.ex. elbilar, elcyklar och elbussar.

Elektrobränslen (e-fuels)

Syntetiska bränslen som tillverkas av koldioxid och vätgas med hjälp av förnybar el.

Energianvändning per kilometer

Hur mycket energi ett fordon förbrukar när det körs en kilometer.

Fossila bränslen

Bränslen som kommer från olja, kol eller naturgas.

Citat: "Förbränning av fossila bränslen = största bidraget till klimatförändringar..."

Fossilfria bränslen

Bränslen som inte kommer från fossila källor, t.ex. el, biogas och biodiesel.

HVO100

Syntetisk diesel som kan ersätta fossil diesel helt.

Infrastruktur

Vägar, järnvägar, broar, laddstationer och andra system som behövs för transporter.

Klimatkompensering

Att väga upp sina utsläpp genom att stödja projekt som minskar utsläpp någon annanstans.

Koldioxidutsläpp

Utsläpp av CO₂ som bidrar till klimatförändringar.

Livscykelanalys (LCA)

Metod för att bedöma en produkts miljöpåverkan från råvara till avfall.

Laddningsstation

Plats där elfordon kan laddas.

Reduktionsplikt

Lag som kräver att en viss andel förnybart bränsle blandas i bensin och diesel.

Citat: "Från 1 januari 2024 sänktes reduktionsplikten..."

Trafikarbete

Hur mycket fordon körs totalt, ofta mätt i kilometer.

Utsläpp

Gaser eller partiklar som släpps ut i luften och påverkar klimat och hälsa.

Växthusgaser

Gaser som bidrar till växthuseffekten, t.ex. koldioxid och metan.

Övergödning

När för mycket näringsämnen hamnar i naturen och skapar miljöproblem.

Hållbart klimat

Absorption (koldioxidinfångning)

Metod där en vätska fångar upp koldioxid från rökgaser.

Adsorption

Metod där ett fast material fångar upp koldioxid, likt en svamp.

Avskogning

När skog tas bort, vilket minskar upptaget av koldioxid och ökar utsläppen.

BECCS

Bioenergy with Carbon Capture and Storage – teknik där bioenergi kombineras med koldioxidinfångning för att skapa negativa utsläpp.

CCS (Carbon Capture and Storage)

Teknik för att fånga in och lagra koldioxid djupt under marken.

Ekosystem

Samspelet mellan levande organismer och deras miljö.

Extremväder

Ovanligt kraftiga väderhändelser som stormar, värmeböljor eller skyfall.

Fossila bränslen

Kol, olja och naturgas – energikällor som orsakar stora utsläpp av växthusgaser.

Global uppvärmning

Ökning av jordens medeltemperatur på grund av ökade växthusgaser.

Inlandsis

Stora ismassor som lagrar luftbubblor som visar historiska koldioxidhalter.

Klimatförändringar

Långsiktiga förändringar i temperatur, nederbörd och vädersystem.

Klimatkalkylator

Digitalt verktyg som visar hur mycket utsläpp ens livsstil orsakar.

Koldioxidekvivalenter (CO₂e)

Mått som jämför olika växthusgasers klimatpåverkan.

Kolsänka

Område som tar upp mer koldioxid än det släpper ut, t.ex. skogar.

Kryogen separering

Metod där gaser kyls ner tills koldioxid blir flytande och kan separeras.

LULUCF

Land Use, Land-Use Change and Forestry – hur markanvändning och skogsbruk påverkar utsläpp och upptag av koldioxid.

Membranmetod

Teknik där ett tunt membran filtrerar ut koldioxid från andra gaser.

Metan

Kraftig växthusgas som bland annat kommer från djurhållning.

Naturkatastrofer

Allvarliga händelser som översvämningar, stormar eller torka.

Negativa utsläpp

När mer koldioxid tas bort från atmosfären än vad som släpps ut.

Netto-noll

Mål där utsläpp och upptag av växthusgaser balanseras till noll.

ppm (parts per million)

Måttenheter som visar hur många miljondelar av en gas som finns i atmosfären.

Solinstrålning

Energi från solen som når jordens yta.

Temperaturavvikelse

Hur mycket temperaturen skiljer sig från en historisk referensperiod.

Växthuseffekten (naturlig)

Naturlig process där växthusgaser håller kvar värme och gör jorden beboelig.

Växthuseffekten (förstärkt)

När mänskliga utsläpp ökar mängden växthusgaser och gör att mer värme stannar kvar.

Växthusgaser

Gaser som koldioxid och metan som fångar värme i atmosfären.

Hållbart vatten

Avdunstning

När vatten övergår till vattenånga och stiger upp i luften.

Citat: "Vatten är en livsnödvändig resurs som ständigt cirkulerar... genom avdunstning."

Avloppsrening

Process där smutsigt vatten renas innan det släpps ut i naturen igen.

Barrskogar

Skogar med barrträd som gran och tall. De bidrar mer till brunare vatten än lövskogar.

Biologisk mångfald

Variation av växter, djur och ekosystem.

Citat: "...stödja biologisk mångfald."

Brunifiering

När sjöar och vattendrag blir brunare på grund av mer organiskt material, humus och järn.

Citat: "Brunifiering av vatten innebär att sjöar och vattendrag blir allt brunare..."

Ekosystemtjänster

Naturens egna funktioner som gynnar oss, t.ex. att rena vatten eller skapa livsmiljöer.

Fluorid

Naturligt ämne som ibland finns i grundvatten och kan påverka dricksvattenkvaliteten.

Föroreningar

Ämnen som gör vattnet smutsigt eller skadligt, t.ex. kemikalier, läkemedelsrester eller näringsläckage.

Grundvatten

Vatten som finns lagrat i marken och berggrunden.

Citat: "Cirka 50 % av dricksvattnet i Sverige kommer från grundvatten."

Grundvattenmagasin

Större områden i marken där grundvatten samlas och lagras.

Humusämnen

Nedbrutet organiskt material från växter som gör vatten brunt.

Infiltration

När vatten tränger ner genom jord och berg och bildar grundvatten.

Klimatförändringar

Förändringar i klimatet som påverkar vattenresurser, t.ex. torka och översvämningar.

Konstgjort grundvatten

Grundvatten som skapas genom att filtrera ytvatten genom sand och grus.

Ljusgenomträngning

Hur mycket ljus som kan tränga ner i vattnet. Påverkas av brunifiering.

Manganföreningar

Naturliga ämnen som kan bidra till brunare vatten.

PFAS

Svårnedbrytbara kemikalier som kan finnas i vatten och är skadliga för hälsa och miljö.

Radon

Naturligt radioaktiv gas som ibland finns i grundvatten.

Rullstensås

Långsträckt formation av sand och grus som fungerar som naturens eget vattenfilter.

Sanitet

System för hygien, t.ex. toaletter och avloppslösningar.

Citat: "Rent vatten och sanitet för alla."

Torka

Perioder med lite nederbörd som kan leda till vattenbrist.

Vattenbalans

Hur mycket vatten som finns tillgängligt i ett område, påverkat av nederbörd, avdunstning och användning.

Vattendistribution

Hur vatten transporteras och fördelas till hushåll och samhällen.

Vattenreningsverk

Anläggning där avloppsvatten renas innan det släpps ut i naturen.

Vattnets kretslopp

Hur vatten cirkulerar mellan hav, mark, luft och levande organismer.

Citat: "Det här är en bild som visar vattnets kretslopp..."

Våtmarker

Områden där marken är vattenmättad. Viktiga för biologisk mångfald och vattenrening.

Hållbart ätande

Animalieproduktion

Uppfödning av djur för mat, t.ex. kött och mejeriprodukter.

Citat: "Matproduktion, särskilt animalieproduktion, är en stor källa till växthusgaser."

Baljväxter

Bönor, linser och ärter – viktiga växtbaserade proteinkällor.

Bekämpningsmedel

Kemikalier som används för att döda skadedjur, ogräs eller svamp.

Citat: "Bekämpningsmedel används för att döda eller förhindra djur och organismer..."

Biocider

Bekämpningsmedel som används för att stoppa skadliga organismer, t.ex. myggmedel eller träskyddsmedel.

Biologisk mångfald

Variation av växter, djur och ekosystem.

Citat: "...hur mycket växthusgasutsläpp din lunch... påverkar den biologiska mångfalden."

BPA (bisfenol A)

Kemikalie i vissa plaster som kan läcka ut i mat och påverka hälsan.

DDT

Ett numera förbjudet bekämpningsmedel som fortfarande finns kvar i miljön.

Citat: "I Sverige förbjöds DDT på 1970-talet."

Ekologiskt

Mat som produceras utan konstgödsel och kemiska bekämpningsmedel.

E-nummer

ID-nummer för godkända livsmedelstillsatser inom EU.

Fairtrade

Certifiering som garanterar bättre arbetsvillkor och rättvis handel.

Fetma

En livsstilsrelaterad sjukdom som kan påverkas av kost och rörelse.

GMO-frihet

Att produkten inte innehåller genetiskt modifierade organismer.

Citat: "...ytterligare krav som tex GMO-frihet..."

Hållbar konsumtion

Att använda resurser på ett sätt som inte skadar miljö eller framtida generationer.

Klimatcertifierad

Märkning som visar att produktionen minskat klimatpåverkan.

Klimatförändringar

Förändringar i jordens klimat orsakade av bland annat växthusgaser.

Konstgödsel

Industriellt framställd gödsel som inte används i ekologisk odling.

Kontaminering

När mat förorenas av t.ex. metaller eller kemikalier.

Citat: "...kan reagera med vissa livsmedel och orsaka kontaminering."

Livscykelperspektiv

Att bedöma en produkts miljöpåverkan från start till slut – från råvara till avfall.

Livsmedelssäkerhet

Att maten är trygg och säker att äta.

Matkalkylatorn

Ett verktyg som visar hur mycket växthusgaser en måltid orsakar.

Matpyramiden

En modell som visar hur ofta olika livsmedel bör ätas.

Matsvinn

Mat som slängs i onödan.

Miljömärkning

Symboler som visar att en produkt uppfyller vissa miljökrav.

Närproducerat

Mat som producerats nära där man bor, vilket minskar transporter.

PFAS

Kemikalier som kan finnas i vissa plaster och är skadliga för miljö och hälsa.

Polyamidplast

En typ av plast (t.ex. nylon) som kan läcka skadliga ämnen vid upphettning.

PVC (polyvinylklorid)

Plast som kan släppa ut skadliga kemikalier, särskilt vid värme.

Säsongsbetonat

Mat som odlas och skördas under rätt årstid.

Tallriksmodellen

En modell som visar hur man kan fördela mat på tallriken för hälsa och energi.

Tillsatser

Ämnen som tillsätts mat för hållbarhet, färg, smak eller konsistens.

Växthusgaser

Gaser som bidrar till klimatförändringar, t.ex. koldioxid och metan.

Hållbar ekonomi

Anständiga arbetsvillkor

Rättvisa och trygga villkor på arbetsmarknaden, kopplat till mål 8 i Agenda 2030.

AP7 (Sjunde AP-fonden)

Statlig fond som förvaltar delar av den allmänna pensionen och arbetar aktivt med hållbarhetsfrågor.

Cirkulär ekonomi

Ekonomiskt system där resurser återanvänds, delas och återvinns istället för att slängas.

Doughnut-modellen (Munkmodellen)

Modell som visar hur samhällen kan utvecklas inom planetens gränser och samtidigt uppfylla människors behov.

Ekonomisk egenmakt

Förmågan att ha kontroll över sin ekonomi, fatta beslut och göra hållbara val.

Ekonomisk hållbarhet

Att använda resurser på ett sätt som fungerar långsiktigt utan att skada miljö eller social rättvisa.

ESG-faktorer

Miljö (Environment), sociala förhållanden (Social) och bolagsstyrning (Governance) – används för att bedöma hållbara investeringar.

Etiska investeringar

Placeringar som tar hänsyn till miljö, mänskliga rättigheter och socialt ansvar.

Fair Finance Guide

Granskning av hur banker lever upp till sina hållbarhetslöften.

Global Compact

FN-initiativ med tio principer för hållbart företagande.

Hållbar konsumtion

Att köpa och använda varor på ett sätt som inte skadar miljö eller människor.

Hållbar produktion

Att tillverka varor på ett sätt som är resurseffektivt och rättvist.

Hållbar tillväxt

Ekonomisk utveckling som inte utarmar naturens resurser.

Hållbarhetsprofilen (Swesif)

Verktyg som gör det lättare att jämföra fonders hållbarhetsarbete.

Investering

Att placera pengar i något som kan öka i värde, t.ex. fonder eller aktier.

ISK (Investeringsparkonto)

Sparform där du kan investera i fonder och aktier med förenklad beskattning.

Jämlik resursanvändning

Att resurser fördelas rättvist mellan människor och samhällen.

Linjär ekonomi

Traditionellt system där produkter tillverkas, används och slängs.

Naturkapital

Naturens resurser, t.ex. skog, vatten och mark, som ekonomin är beroende av.



Ojämlighet

Skillnader i inkomster, möjligheter och resurser mellan grupper.

Pension

Ekonomisk ersättning du får när du slutar arbeta – består av allmän pension, tjänstepension och eget sparande.

Planetära gränser

Vetenskapliga gränser för hur mycket naturen tål innan ekosystem skadas.

Svanenmärkta fonder

Fonder som uppfyller Nordens officiella miljömärkningskrav.

Svenskt kvalitetsindex

Mätning av hur banker och andra aktörer arbetar med hållbarhet.

Tillväxt

Ökning av ekonomisk aktivitet, t.ex. produktion eller inkomster.

Välj in / välj bort / påverka

Tre strategier för hållbara investeringar: välja hållbara bolag, välja bort ohållbara, eller påverka företag genom ägande.

Återvinning

Process där material tas om hand och blir till nya produkter.

Social hållbarhet

Delaktighet

Att få vara med och påverka beslut som rör ens liv.

Diskriminering

Orättvis behandling av personer eller grupper.

Ekologisk mat

Mat som producerats utan kemiska bekämpningsmedel.

Citat: "...din familj ansträngde sig för att äta ekologisk mat."

Förtroende

Tilliten människor har till samhälle, myndigheter och varandra.



Grundprinciper (för social hållbarhet)

Fem vägledande principer: Hälsa, Påverkan, Kompetens, Opartiskhet, Yttrande.

Citat: "Karl-Henrik Robert... har formulerat fem grundprinciper..."

Hållbarhet (social)

Att skapa ett samhälle där alla kan leva ett gott liv med trygghet, hälsa och rättvisa.

Identitet

Känslan av vem man är och var man hör hemma.

Inkludering

Att alla får vara med och känna sig välkomna.

Jämlikhet

Att alla människor har samma värde och rättigheter.

Kompetens

Kunskap och förmåga att utvecklas.

Citat: "Kompetens handlar om att människor ska ha möjlighet att växa..."

Kulturell utarmning

När kultur, traditioner eller uttryck trängs undan eller försvagas.

Maktstrukturer

Osynliga eller synliga system som ger vissa grupper mer inflytande än andra.

Meningsskapande

Att kunna uttrycka sig, tro, skapa och känna att livet har mening.

Normer

Oskrivna regler om hur man "bör" vara eller bete sig.

Ojämlikhet

Skillnader i möjligheter, resurser eller livsvillkor mellan grupper.

Opartiskhet

Att alla behandlas lika och rättvist.

Citat: "Opartiskhet betyder att regler och beslut ska gälla lika för alla."

Resursfördelning

Hur mat, pengar, utbildning, trygghet och andra resurser fördelas i samhället.

Sociala trygghetssystem

Stöd från samhället, t.ex. pension, sjukvård, bidrag.

Strukturella hinder

Hinder som ligger inbyggda i samhällets system, t.ex. diskriminering eller brist på utbildning.

Tillit

Känslan av att man kan lita på andra och på samhällets institutioner.

Transparens

Öppenhet – att beslut och processer är tydliga och begripliga.

Yttrandefrihet

Rätten att uttrycka sina åsikter utan att hindras av makt eller normer.

Citat: "Yttrande handlar om att människor ska kunna uttrycka sina åsikter..."