



# ÄT BÄTTRE.

- ✓ **Grönsaker och frukt.** KRAV-märkta odlingar besprutas inte med naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel. Det är bra både för dig och för dem som arbetar i odlingarna.
- ✓ **Kött från nöt, gris, lamm och fågel.** Köttet kommer från djur som får vara utomhus mycket. De äter nästan bara KRAV-märkt foder, ofta odlad på gården.
- ✓ **Mjök.** KRAV-märkt mjök innehåller mer nyttigt omega-3-fett. Det beror på att korna äter mycket gräs och klöver.
- ✓ **Havre, vete, råg och annan spannmål.** Odlingarna bidrar till ökad biologisk mångfald, alltså fler arter av fåglar, växter, bin och andra insekter.

Välj KRAV-märkt!



# ÄT BÄTTRE.

- ✓ **Fisk och skaldjur.** Fiskas i hållbara bestånd, och båtarna kör på miljöanpassat bränsle. Odlad fisk får ekologiskt foder utan färgämnen och tillsatser – från vegetabilier, fiskrens eller fisk från hållbara bestånd.
- ✓ **Kaffe, apelsiner, vindruvor och andra importerade varor.** De odlas utan naturfrämmande kemiska bekämpningsmedel. KRAV ställer krav på att de som arbetar i odlingarna ska ha bra arbetsvillkor.
- ✓ **Färre tillsatser.** Förädlade KRAV-märkta livsmedel innehåller mycket färre tillsatser, exempelvis inte nitrit.
- ✓ **GMO får inte användas.** Genmodifierade organismer är förbjudna enligt KRAVs regler.
- ✓ **Den mest hållbara och bäst kontrollerade maten.** Alla KRAV-certifierade matproducenter måste följa KRAVs regler. De kontrolleras minst en gång per år av oberoende kontrollföretag.

Välj KRAV-märkt!

