

## Bærekraftig spasertur/løpetur

Regn ut tiden du skal løpe/gå for klærne du har på deg i dag

Hva slags klær har du?	Tid å løpe/jogge	Tid å gå
Hva er det laget av, og hvor kommer det fra	Dersom det er nytt klesplagg	Dersom det er gjenbruk (arvet, brukt av andre)
<b>Naturfiber</b> bomull, lin, ull, silke, hamp, sisal, rami	1 minutt	1 minutt
<b>Kunstfiber (olje)</b> polyamid/nylon, polyester, akryl, elasten/spandex, polypropylen	3 minutter	3 minutter
<b>Kunstfiber (cellulose)</b> viskose, modal, lycocell, cupro	2 minutter	2 minutter
<b>Åpen fabrikkliste</b>	1 minutt	1 minutt
<b>Hemmelige fabrikkliste</b>	3 minutter	3 minutter

Bærekraftig spasertur	
MATVARER	TID Å GÅ
<b>Korn og kornvarer</b>	½ min per 100 gram (2 brødsiver)
<b>Grønnsaker, frukt og bær</b>	1 min per frukt/grønnsak eller 10 bær
<b>Fjørfe, kjøtt og egg</b>	3 min per 50 gram (2 skiver kjøttpålegg)
<b>Fisk og skalldyr</b>	1 min per 50 gram
<b>Melk og melkeprodukter</b>	1 min per dl (2 skiver ost)
<b>Nøtter og frø</b>	½ min per 100 gram

MILJØAGENTENE

# Beintøft

Skjermfri spasertur	
Dag	Tid bak skjerm
MANDAG	... minutter
TIRSDAG	... minutter
ONSDAG	... minutter
TORSDAG	... minutter
FREDAG	... minutter
Tid du skal gå	Totalt antall minutter delt på 10