

# Mat- och Jordbrukssystem: Enkel Guide

## PRIMÄR MÅLGRUPP:

- Lokala myndigheter och kommunala ledare
- Samhällsbaserade organisationer
- Jordbruksrådgivare
- Utbildade bönder och jordbrukskooperativ
- Lokala företag och sociala företag

*Denna balanserade version erbjuder praktisk vägledning för dem som implementerar projekt på samhällsnivå samtidigt som den ger tillräckligt med sammanhang för att koppla lokala åtgärder till globala mål.*

## I det här dokumentet:

- Vad är ramverket?
- Varför det är viktigt
- Viktiga åtgärder för att komma igång
- Verktyg som hjälper dig
- Bli delaktig

*Mat- och Jordbrukssystemramverkets enkla guide* är en kort och lättanvänd introduktion till **Mat- och Jordbrukssystemramverket**, framtagen för bönder, urfolk, ungdomar, ideella organisationer (NGO:er), lokala myndigheter och alla som vill förbättra matsystem. Den sammanfattar ramverkets viktigaste idéer och ger enkla steg för att börja göra skillnad i ditt samhälle. Guiden är i linje med de Globala Målen (SDG:erna) och FN:s deklaration om urfolks rättigheter (UNDRIP), och uppmuntrar dig att bli en del av rörelsen för hållbara, rättvisa och motståndskraftiga matsystem till år 2035. Den är en del av [Frö-startpaketet](#) och kompletterar ramverkets [Introduktion](#).

## Vad är ramverket?

---

Mat- och Jordbruksramverket är en plan för att göra matsystem – hur vi odlar, delar och äter mat – bättre för människor och planeten. Det fokuserar på:

- **Hållbarhet:** Att odla mat på sätt som hjälper miljön, till exempel regenerativt jordbruk.
- **Rättvisa:** Att se till att alla, särskilt urfolk, kvinnor och ungdomar, får del av fördelarna.
- **Motståndskraft:** Att bygga matsystem som klarar utmaningar som klimatförändringar eller konflikter.

### Stora mål till 2035:

- Halvera hungern.
- Göra 30 % av jordbruksmarken regenerativ (miljövänlig).
- Utbilda 5 miljoner bönder, inklusive i traditionell ekologisk kunskap (TEK).

*Tillgänglig förklaring:* Det här är en plan för att odla mat på ett sätt som är bra för jorden, rättvist för alla och redo för svåra tider – med mål som mindre hunger och grönare jordbruk.

**I linje med:** Stöder SDG 2 (Ingen hunger), SDG 13 (Klimatåtgärder) och SDG 15 (Ekosystem och biologisk mångfald).

## Varför det är viktigt

---

Mat påverkar allt – vår hälsa, vår miljö, vår kultur och vår ekonomi. Men dagens matsystem skadar ofta naturen, ökar orättvisor och lämnar många hungriga. Vi kan förändra detta.

*Tillgänglig förklaring:* Mat är mer än näring – det handlar om hur vi behandlar varandra och jorden.

## Viktiga åtgärder för att komma igång

---

Vill du bidra? Här är några enkla steg:

1. 🌱 **Starta ett pilotprojekt** – Använd Frö-startpaketet för att prova regenerativa metoder i ditt område.
2. 🤝 **Samarbeta med andra** – Bygg nätverk med bönder, ungdomsgrupper eller urfolkssamhällen.
3. 🗣️ **Dela kunskap** – Använd radio, SMS, appar eller möten för att sprida lösningar.

4. 🌐 **Påverka beslutsfattare** – Hjälp till att ändra policyer och regler för att stödja rättvisa och hållbara lösningar.
5. 📊 **Följ upp resultat** – Använd enkla verktyg för att se vad som fungerar och anpassa efter behov.

*Tillgänglig förklaring:* Du kan göra skillnad – ensam eller tillsammans med andra. Börja där du är.

## Verktyg som hjälper dig

---

- **Frö-startpaketet** – Allt du behöver för att starta ett lokalt projekt: [Ladda ner här](#)
- **Utbildningsguider** – För regenerativt jordbruk och TEK
- **Mall för samarbete** – För att bygga lokala partnerskap
- **Verktyg för uppföljning och utvärdering** – Enkla mallar för att mäta framsteg

*Tillgänglig förklaring:* Vi har färdiga verktyg du kan använda direkt.

## Bli delaktig

---

- 🌐 Gå med i ett globalt nätverk av samhällen som bygger framtidens matsystem.
- 🧑🍳 Dela din historia, dina bilder eller dina resultat.
- 🔄 Hjälp till att översätta eller sprida guiden till fler språk och grupper.
- 💬 Ge oss återkoppling – din röst formar nästa version.

**Tillsammans kan vi skapa ett matsystem som är hållbart, rättvist och starkt – för alla.**