

Naturligt fett...



... vill vi ha i våran skola

Mera fakta om kampanjen mot lättprodukter i skolmaten. Fram för naturligt fett

1 - Ansvaret för skattepengarna och kommunens ekonomi?

Knappast, för lättmargarin är mycket dyrare räknat på det effektiva fetthinnehållet, då det är uppblandat med vatten! För 10 000 elever och två måltider, mellanmål och lunch och 180 dagar per år kostar det 1 514 500 kronor MER att servera lättmargarin och lättmjölk!

2 - Ansvaret för barnens hälsa?

Man skyller kanske på det och gömmer sig bakom Livsmedelsverkets rekommendationer. Men hur vet man om det är korrekt?

Lättmargariner med 40 % fett och resten nästan bara vatten! Om barn ska stå sig och ha energi för skolarbetet ska inte vatten ordineras!

I smör och Bregott kommer fettet från det naturliga mjölkfettet, utan en massa tillsatser. Modern forskning visar numera att dessa naturliga mättade fetter har en positiv effekt på hälsan och det kan inte påvisas samband med hjärt- och kärlsjukdomar eller kolesterolnivåerna. Omättade fetter består av dels enkelomättade och dels fleromättade fettsyror. För margariner är det oftast höga halter av fleromättade fettsyror, främst Omega-6 som vi verkligen ska akta oss för, de är inflammatoriska och skapar allergier och andra sjukdomar.

3 - Ansvaret för miljön och klimatet?

Många margariner innehåller nästan lika mycket mättade fetter som smör och Bregott! Argumentet håller inte när det rekommenderas att vi ska äta mera omättade fetter.

I margariner kommer det mättade fettet från hårt kemiskt processad palmolja, som vi dessutom definitivt inte ska importera, då regnskogarna skövlas.

Nätverket mot lättprodukter i skolmatsalarna i samarbete med

Sveriges Konsumenter i Samverkan

Box 88 577 37 Hultsfred

www.konsumentsamverkan.se

och med lokala konsumentgrupper "Konsument-Forum i"

Se närmare: <http://www.konsumentsamverkan.se/skolmaten.htm>

Mera information hittar du här på baksidan!

Tips för att läsa mera:

Tvång på lättmargariner och lättmjölk i skolmaten - nu startar en namninsamling

<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/livsmedel/matdebatt/margarintvang.htm>

Vårt kalkylblad skolmaten

www.konsumentsamverkan.se/skolmaten.htm

Maten kan göra barnen sjuka

Prof Birgitta Strandvik om Omega-6

<http://www.alltombarn.se/bebis/1.13709>

Välj Bregott framför Becel för kärl och hjärta

Prof Göran Petersson, Chalmers

<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/saker/Becel.pdf>

Omega-6 Levels in Brain Linked to Depression

<http://www.fishoilblog.com/benefits/omega-6-levels-in-brain-linked-to-depression.php>

Allergi ökar bland unga i Västra Götaland

http://www.sahlgrenska.gu.se/aktuellt/nyheter/Nyheter+Detalj/Allergi_okar_bland_unga_i_Vastra_Gotaland.cid891916

2009-09-11

Omega-6 ett hot mot hälsan

<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/livsmedel/fettdebatt/o6hot.htm>

Omega-6 bakom svår tarmsjukdom

http://www.svd.se/nyheter/inrikes/artikel_3293587.svd

Mjölk kan förlänga barnens liv

<http://www.alltombarn.se/barnhalsa/mjolk-forlanger-barnens-liv-1.27124>

Allergi ökar bland unga i Västra Götaland

<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/livsmedel/fettdebatt/allergivg.htm>

Professor Göran Petersson om **Fetter-Kolesterol - Statiner**

<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/saker/fettkolstat.pdf>

Skolarbete av Terese Eidenmark: Margarin som miljöhot, skoluppsats

<http://kolhydrater.ifokus.se/ShowUserFile.aspx?BinaryId=cc3a00d3-d215-4a90-9ddf-7eebf4823592>

Fet mjölk rena bantningskuren

http://www.svd.se/nyheter/inrikes/artikel_189417.svd

Jakten på de mättade fetterna drabbar barnen

<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/folkhalsoproblem/jakten.htm>

Urvattnat i fettdebatten

<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/livsmedel/matdebatt/urvattnat.htm>