

**Analys över mjölkens innehåll av mjölksocker i förhållande till energiinnehållet**

Produkt Mjolk	Fett %	Socker g/100 ml	Protein g/100 ml	Energi kcal/100 ml	Socker i g /kcal	Energi kcal från socker	Energi från fett	fett% av energi	socker% av energi	Minuter /100ml
Gammeldags	3,8-4,5	5,0	3,3	70	0,071	20	36	51,4	28,57	42
Standardmjölk	3,0	5,0	3,3	60	0,083	20	27	45	33,3	36
Mellanmjölk	1,5	5,0	3,4	45	0,111	20	13,5	30	44,4	27
Lättmjölk	0,5	5,0	3,4	40	0,125	20	4,5	11,3	50	24
Minimjolk	0,1	5,0	3,4	35	0,143	20	0,9	2,57	57,1	21
Grädde	40,0	3,0	2,0	380	0,008	12	360	94,7	3,2	228
Coca Cola	0,0	9,0		36	0,250				100	21,8

Målsättningen är ju inte att ge barnen så mycket socker som möjligt, lika lite som att ge barnen så lite nyttigt fett som möjligt. Alla mjölksorterna innehåller lika mycket socker, 5 gram per dl (100 ml),

Energiinnehållet är viktigt för hur länge man står sig på det man äter/dricker. Ofta klagar barnen på att det så snabbt blir hungriga, energin räcker inte skoldagen ut. Då blir det lätt lite godis och någon läsk och då skapas fetman.

Det krävs 2 dl minimjolk för att ge energin för 42 minuter, medan det räcker med 1 dl gammeldags mjölk. Sockerintaget blir det dubbla med minimjölken samtidigt som det blir nästan dubbelt så dyrt! Allt talar för det fetare alternativet mjölk.

Slutsats: de ansvariga för besluten om skolmaten måste ta hänsyn till såväl energiinnehållet och ekonomin. Väljer de då det ”lätta” alternativet påverkar det hur länge barnen står sig på skolmaten och ger en dyrare skolmatskostnad. Knappast ansvarsfullt!