



Kommunernas tvång att servera lättprodukter i skolmaten ger högre kostnader och hotar barnens hälsa

**Sedan en tid serveras enbart lättmargarin och lättmjölk i skolorna, alltså försvann valfriheten** och man gömmer sig bakom Livsmedelsverket ”rekommendationer”, baserade på den förlegade fettskräcken.

Man skulle tro att kommunpolitikerna som bestämmer över inköpen av maten till skolorna har ett visst ansvar inför skattebetalarna. Men i ett område med 10 000 elever **gör de av med 1 514 500 kronor extra** för att ge barnen hälsovådliga lättmargariner och fettfattig lättmjölk. Räknat på mellanmål och lunch, 1,8 dl mjölk och 10 g fett per mål.

**Barnen behöver mer fett och inte mer vatten** för att stå sig längre och orka skolarbetet men med lätt-alternativet får de 67 kcal mindre än i alternativet med Bregott och standardmjölk. Jämför man med vad skolmaten ska täcka – 6-700 kcal – så är det c:a 10 % för lite energi. Det motsvarar att barnen blir hungriga 20 minuter tidigare. Hur ofta tar de inte till läsk och godis för de känner behovet av energi? Se detaljer i kalkyl som bifogas.

**Detta slöseri med skattepengar kan vi inte acceptera.** Denna bristande respekt för barnens behov av energi utmanar deras hälsa och påverkar studieresultaten negativt. Det kan vi heller inte acceptera.

**I dag gäller inte längre de gamla myterna om att akta sig för fet mat. Däremot ska man akta sig för fetma – något man får av att äta godis och dricka läsk samt äta och dricka snabba kolhydrater och inte röra på sig tillräckligt.** De förr så förfärliga mättade animaliska fetterna anses inte längre vara orsak till hjärt- och kärlsjukdomar och inte heller orsaken till fetma, övervikt och diabetes. Kolesterolspöket är forskarna till stor del också överens om att det inte har någon inverkan. Se referenserna nedan.

**Här tar kostcheferna en helt onödig risk och utsätter barnen för lättmargariner med höga halter av den inflammatoriska fettsyran Omega-6,** onödiga emulgeringsmedel som sojalecitin och E471 samt kaliumsorbat som konserveringsmedel, arom (diacetyl – får inte hanteras i produktionen utan skyddsglasögon och handskar). LÄTTA innehåller 40 % fett. 43 % av fettmängden är mättat fett (!) som mest kommer från palmolja, av de fleromättade 15 % av fettmängden, är 12 % Omega-6, dålig balans mellan Omega-6 och Omega-3, förhållande 15 mot 5. Många margariner innehåller höga halter Omega-6, t ex Becel Gold, som innehåller 46 % Omega-6 av den totala fettmängden.

Margariner är alltså en hälsofara och det serverar man utan eftertanke till våra barn. **Ett oetiskt storskalexperiment med våra barns hälsa, onödigt då man inte ens kan motivera det ekonomiskt.**

**Så har vi ett tredje problem.** Margariner innehåller ofta lika mycket mättade fetter som omättade och här hittar vi **palmoljan**. Importen av palmolja är ju förknippad med skövling av regnskogarna, så låt bli att proppa det också i våra barn.



# Sveriges Konsumenter i Samverkan

- för ökat konsumentinflytande -

Några viktiga artiklar för fördjupning:

## **Vårt kalkylblad skolmaten**

[www.konsumentsamverkan.se/skolmaten.htm](http://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 kärll 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](http://www.sahlgrenska.gu.se/aktuellt/nyheter/Nyheter+Detalj/Allergi_okar_bland_unga_i_Vastra_Gotaland.cid891916)

## **Omega-6 bakom svår tarmsjukdom**

[http://www.svd.se/nyheter/inrikes/artikel\\_3293587.svd](http://www.svd.se/nyheter/inrikes/artikel_3293587.svd)

## **Mjök kan förlänga barnens liv**

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