Krav på alternativ till lättprodukter

Trenden mot nya lättprodukter i skolan är högst olycklig. Som föräldrar accepterar vi inte att våra barn tvingas välja lättmargarin och lättmjölk, utan kräver att alternativ finns.

Argument mot lättprodukter

- **Barn behöver näring för att orka med skoldagen.** De bör inte tvingas att äta näringsfattiga lättprodukter, utspädda med vatten och tillsatser.
- **Margarin kan ge ökad astma, eksem, allergi, allergisk nästäppa och ulcerös kolit.** Ett antal studier visar att barn och ungdomar som äter margarin och andra stora källor till Omega-6 har ökad risk för inflammatoriska sjukdomar. En ny studie visar att svenska barn som istället väljer smör har mindre astma.
- **Lättprodukter kan ge ökad vikt.** Svenska barn som dricker fet mjölk är fyra kilo smalare än barn som dricker lättmjölk, enligt en ny doktorsavhandling från Sahlgrenska.
- **Lättprodukter är dyrare för samma näring.** De är bara skenbart billigare, eftersom de innehåller högre andel vatten.

Livsmedelsverkets föråldrade råd får ignoreras

- Livsmedelsverkets fettsnåla kostråd har fått hård läkarkritik på senare år, eftersom moderna stora studier tydligt visat att **mättat fett är ofarligt**. Tyvärr uppdateras råden bara ca en gång per decennium, nästa gång 2012.
- Den kommande skollagen föreskriver ”näringsriktig” mat. Det finns däremot inget krav i lagen att följa Livsmedelsverkets föråldrade fettsnåla råd.

Vi som föräldrar **kräver härmed** att våra barn får tillgång till alternativ, exempelvis **Bregott och standardmjölk**. Vi accepterar inte att våra barn tvingas välja lättprodukter som kan vara skadliga för deras hälsa och inlärning. Om detta mot förmodan inte kan ordnas önskar vi en skriftlig förklaring, inklusive ansvarig för beslutet.

.....	.....
.....s mamma	*.....s pappa*
Ort/Datum.....	*Ort/Datum*.....

Referenser: Ovanstående information sammanställd av Andreas Eenfeldt, leg läkare. Utförlig information och länkar till studier: **www.kostdoktorn.se/skolmat**