

# Habo - simulering skolbudget avseende energi innehåll - **kr/100kcal.**

Simuleringen avser 800 barn i förskolan och 1 200 barn/ungdomar i grundskolan och gymnasium (totalt 2 000). Uppskattningsvis 3 000 portioner per dag.

Ramavtalspriser för Göteborg & Partille, enligt

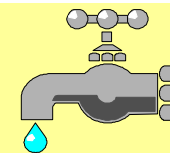
"WINST" (webbaserat inköpsstöd) 2009-05-20

## Vi äter primärt för att vi behöver energi.

Standardmjölk och smör är näringsrik och energirik mat som ger billig energi.

Det är dyrt att "tanka" energifattig lättmjölk och industrifabricerat lättmargarin.

Mättnaden när vatten fyller magen övergår snabbare till hunger.



Skoldagar per år	180
Antal portioner/skoldag	3 000

Standard portion	kr/kg	portion	enhet	kr/portion	kr/år	kcal/100g	kr/100kcal	kcal/portion
Standardmjölk (3%)	6,27	1,5	dl	0,94	507 870	60	1,05	90
Bregott (75%)	44,38	10	gram (5g/skiva)	0,44	239 652	680	0,65	68
Wasa Husman	25,31	25	gram (12,5g/skiva)	0,63	341 685	310	0,82	78
<b>Sum</b>				<b>2,02</b>	<b>1 089 207</b>		<b>0,86</b>	<b>236</b>

Lätt portion	kr/kg	portion	enhet	kr/portion	kr/år	kcal/100g	kr/100kcal	kcal/portion
Lättmjölk (0,5%)	5,63	1,5	dl	0,84	456 030	40	1,41	60
Lätta (40%)	23,08	10	gram (5g/skiva)	0,23	124 632	350	0,66	35
Wasa Husman	25,31	25	gram (12,5g/skiva)	0,63	341 685	310	0,82	78
<b>Sum</b>				<b>1,71</b>	<b>922 347</b>		<b>0,99</b>	<b>173</b>

## Slutsats:

Fett är energirikt och ger mättnad länge. Standardmenyn ger energi motsvarande en "drifttid" på

**2,36 tim**

Vatten som fyller magen ger fort ny hunger. Lättmenyn ger energi som motsvarar en "drifttid" på

**1,73 tim**

Vattnig mjölk och vattenutspätt fett ger mindre energi per krona. Lättmenyn är hela

**16% dyrare per kcal.**

Att "tanka" samma mängd energi med lättprodukter som standard ger merkostnaden

**169 997 kronor per år.**

Bregott är ett i särklass energirikt, billigt och nyttigt "drivmedel" - kostar bara runt 65 öre per 100 kcal (en timmas "drift").

Att "tanka" upp energimängden med andra livsmedel än helmjölk och smör blir oftast betydligt dyrare.

Varför just 100 kcal? För att det ger energi för en timma vid en kaloriförbrukning på 2 400 kcal per dygn.

Se "kr/100 kcal." >> <http://www.konsumentensamverkan.se/11verk/kampanj/konsumentnyckeln/kcal.htm>

**Det blir således energimässigt dyrare att servera "lättprodukter" som eleverna klokt nog inte vill ha!**

**Och varför "tanka" våra barn med vattenupplösning industribränsle? När det finns äkta naturliga alternativ!**