

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

Simuleringen avser kommunal förskola. Ett exempel räknat på 500 barn och totalt cirka 1000 portioner per dag.

Priserna avser Tibro kommun jan 2012.

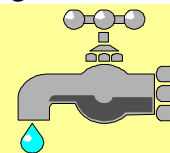
Skoldagar per år	180
Antal portioner/skoldag	1 000

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.



Standard portion	kr/kg	portion	enhet	kr/portion	kr/år	kcal/100g	kr/100kcal	kcal/portion
Standardmjölk (3%)	10,36	1,5	dl	1,55	279 720	60	1,73	90
Bregott (75%)	62,57	10	gram (5g/skiva)	0,63	112 626	680	0,92	68
Wasa Falu Råg-Rut	75,48	25	gram (12,5g/skiva)	1,89	339 650	340	2,22	85
Sum				4,07	731 996		1,67	243

Lätt portion	kr/kg	portion	enhet	kr/portion	kr/år	kcal/100g	kr/100kcal	kcal/portion
Lättmjölk (0,5%)	9,94	1,5	dl	1,49	268 245	40	2,48	60
Milda (60%)	37,77	10	gram (5g/skiva)	0,38	67 984	540	0,70	54
Wasa Falu Råg-Rut	75,48	25	gram (12,5g/skiva)	1,89	339 650	340	2,22	85
Sum				3,75	675 879		1,89	199

Slutsats:

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

2,43 tim

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

1,99 tim

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

13% dyrare per kcal.

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

93 323 kronor per år.

Smör är ett i särklass energirikt, billigt och nyttigt "drivmedel" - kostar bara runt 75 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 (och gamla) med vattenuppblandat industribränsle? Snudd på luredrejeri!