



Upprop för
**bättre mat till
våra barn!**



”Rådet att dricka lättmjölk gäller alla barn oavsett ålder och kroppsvikt och syftar inte i första hand till att minska intaget av kalorier, utan av mättat fett.”

Statens livsmedelsverk

Livsmedelsverket vill experimentera med lightmat till barn i princip från födseln. Detta på grund av en allmän oro för naturligt mättat fett. Ett fett som inte ens kunnat visas vara farligt, varken för barn eller vuxna.

Livsmedelsverket vill att vi skall ta bort det naturliga mättade fettets ur småbarnens mat trots att vi vet riskerna med det. Mättat fett behövs bland annat för hjärnans uppbyggnad.

Fettet i bröstmjök är till hälften naturligt mättat fett och innehåller lika mycket mättat fett som den mjölken Livsmedelsverket avråder från. Ska vi förbjuda amning också? Mår bebisarna bättre av margarinersättning från livsmedelsindustrins kemister?

Det har **visats i studier** att barn som äter mjölkprodukter med naturlig fetthalt är smalare än barn som får äta light-varianter (som innehåller mycket större andel socker). Dessutom får de lättare i sig de naturliga fetter som behövs för att bygga upp kroppen.

Det är inte fråga om att anamma nya idéer kring kost och hälsa utan rent bondförnuft. Att lita på moder natur och miljoner års evolution. Modersmjök innehåller rikligt med naturligt mättat fett av en anledning...

Det är viktigt för barnens hälsa och utveckling!

Birgitta Strandvik, läkare och professor i barnmedicin är av en annan åsikt än Statens Livsmedelsverk. Hon tycker att amning är bra för barnen. Inte nog med det, hon vill också se fetare mat till barn i allmänhet.

”Det är vansinnigt att uppmana föräldrar att dra ner på fett till barnen. Vi har märkt att problem med växten eller mag- och tarmproblem har försvunnit om vi gett barnen mer fett i maten. Det är ingen tvekan om att det finns ett samband mellan för lite fett i maten och feta barn. För lite fett kan i stället bidra till att barnen utvecklar fetma.”

Vill du läsa mer hittar du en artikel här:

<http://www.alltombarn.se/halsa/barnmat-1.13709>





Ny lag kan ge skolbarn dålig mat!

Snart presenteras förslaget till ny skollag som bland annat innebär att grundskolan ska servera mer "näringssiktig" mat. Enligt regeringen blir det upp till Livsmedelsverket att förklara för kommunerna vad näringssiktig mat innebär. I nuläget finns inga planer på att ändra de föräldrade råd man ger idag - mindre fett, mer kolhydrater.

Man har inte kunnat presentera ett enda vetenskapligt stöd för sina rekommendationer utan hänvisar till att "alla vet att fett är dåligt"

Sanning är att ekonomi får gå före sunt förnuft.

– För att hålla nere priserna jobbar vi på att sänka proteinintaget. Vår uppgift är att få individerna att förstå varför vi gör det, *Ann-Marie Lejon Forsberg i DN*

<http://www.dn.se/nyheter/sverige/lag-kraver-nyttig-skolmat-1.868002>

Endast 7% av skolpersonalen litar på Livsmedelsverkets rekommendationer medan hela 40% inte gör det.

Vi i Sverige är inte vana att säga ifrån, vi litar på våra olika myndigheter och verk, men kan vi göra det? Låt inte likgiltigheten gå ut över våra barn. Låt dem få bästa möjliga start genom att stoppa ekonomiskt baserade kostråd!

Låt våra kommunpolitiker veta att vi inte tillåter att våra barn utsätts för matexperiment. Skriv under namnsamlingen på:

<http://www.namninsamling.se/index.php?nid=2818>

Sprid budskapet om hur vår skolmat hotas att bli försämrad!

Texterna är till stor del tagna från www.kostdoktorn.se
Besök för mer information och länkar till vetenskapliga studier etc.