

Mjölkkampen

Mjök eller vatten till lunch i skolan?

Lunchen i skolan är viktig eftersom den kan främja sunda matvanor och underlätta koncentration och inläring hos eleverna. En lunchmåltid bör bidra med ungefär en tredjedel av all den näring som eleverna behöver få i sig under en dag.

Vi har beräknat näringsinnehållet i 15 vanliga skol-luncher. Beräkningarna är gjorda med antingen ett glas lättmjök eller ett glas vatten som måltidsdryck. Därefter räknades ett genomsnittligt näringsinnehåll för luncherna ut.

Vi kom fram till att eleverna har betydligt lättare att få i sig den näring de behöver om de dricker mjök till lunchen.

Vi har räknat med
att ett glas mjök
är 2 dl.

Våra 15 luncher:

Korvstroganoff med ris
Fiskgratäng med potatis
Ugnsbakad lax med potatis
Sprödbakad fisk med potatis
Korv med potatismos
Lasagne
Köttfärsås och spaghetti
Pannbiff med potatis
Gulaschsoppa
Pasta med skinksås
Pannkaka med sylt
Kycklinggryta med ris
Falafel med pitabröd
Vegetarisk biff med ris
Tacolåda

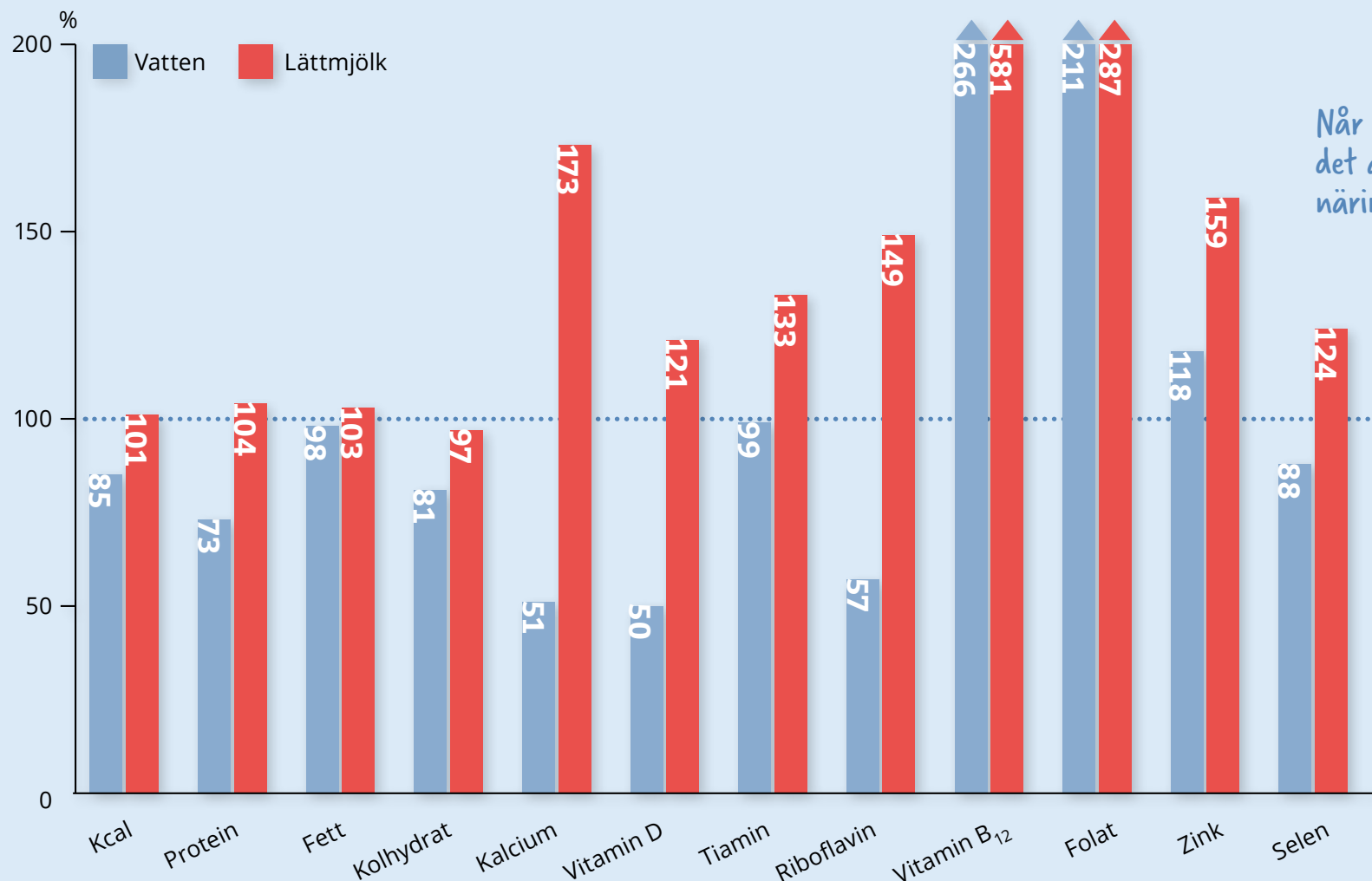
I näringsberäkningarna ingår
95 g grönsaker som morot, vitkål,
majs, sallad och 1 tsk vinägrett
samt ett knäckebröd med 5 g
smörgåsfett som tillbehör.

Diagram på
nästa sida!

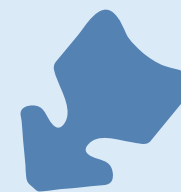


DIAGRAMMET VISAR skillnaden i näringsinnehåll i en genomsnittlig skollunch med ett glas lättmjölk (rött) eller ett glas vatten (blått) som måltidsdryck. Siffrorna till vänster visar andelen i procent av rekommendationen av kalorier (kcal) och olika näringsämnen för en lunch för elever 6–9 år.

FÖR ELEVER som äter små portioner eller inte hinner äta upp hela portionen är det särskilt viktigt att lunchen som serveras i skolan är näringsriktig. Mjölk innehåller mycket näring. Därför blir det enklare för eleverna att få i sig tillräckligt med näring om de dricker mjölk till skollunchen.



När en stapel 100 % betyder det att rekommendationen för näringsämnet uppfylls.



Vi ses på hjärtamjolk.se!



Besök oss på hjärtamjolk.se!

Prenumerera på Hjärta mjölks nyhetsbrev!

I vårt nyhetsbrev "[Kalla fakta från Hjärta mjölk](#)" får du fakta om mjölk kopplat till hälsa och miljö direkt i din inkorg. Här kan du dessutom ta del av den senaste forskningen om mjölk.

Nyhetsbrevet riktar sig till dig som arbetar med barn och mat, på förskola och skola eller inom områdena mat, hälsa, miljö och klimat.

Prenumerera gör du genom att fylla i din e-postadress [här](#).



KALLA FAKTA FRÅN HJÄRTA MJÖLK #1. Vi gillar mjölk och att berätta om den. Här presenterar vi fakta om vad mjölken gör för hälsan och miljön. Bakom Hjärta mjölk står svenska mjölkbönder och mejerier via LRF Mjolk.



Säg mig var du bor, så ska jag säga om ditt barn får mjölk till lunchen.

Mjölken ohotad i förskolan

UNDERSÖKNING Hela 78 procent av Sveriges förskolor serverar mjölk till lunch varje dag. Men förskolans geografiska läge har betydelse för om barnen får mjölk eller inte. I glesbygd och mindre städer serverar 95 procent av förskolorna mjölk till lunchen varje dag. I storstäderna bara 60 procent. [Läs undersökningen](#) >



Frågor om mjölk?

NY SATSNING Hjärta mjölk sprider forskningsbaserad fakta om mjölk och mjölkprodukters positiva effekter på vår hälsa och miljö. Gilla oss på [Facebook](#) eller titta på vår webb och läs mer om allt bra den svenska mjölken gör för hälsan och miljön. [Välkommen till hjärtamjolk.se](#) >



Fakta om mjölk. Och lite kärlek.

NYHETSREBREV I Kalla fakta från Hjärta mjölk får du den senaste faktan om mjölk direkt i din inkorg. Nyhetsbrevet riktar sig till dig som arbetar med barn och mat, på förskola och skola eller inom områdena mat, hälsa och miljö. [Prenumerera här](#) >



Mjölk hela livet

NÄRING Mjölk innehåller 18 av 22 näringsämnen vi behöver få i oss varje dag. Ett enkelt sätt för barn att få i sig kalcium och vitamin D är att dricka eller äta fem deciliter mjölkprodukter med låg fetthalt per dag, enligt Livsmedelsverket. [Mer om mjölk i alla åldrar](#) >



Bättre minne med mjölk

FORSKNING Ju mer mjölkprodukter en grupp män åt desto bättre korttidsminne hade de, enligt en japansk studie. Forskarna tror att förklaringen bland annat är att mjölkprodukter minskar risken för att utveckla diabetes typ 2 och högt blodtryck, som båda ökar risken för försämrad minnesförmåga och inlärning. [Mer om studien](#) >



Hjärta mjölk | LRF Mjolk
Franzégatan 6 | 105 33 Stockholm
hjärtamjolk.se

Vi ses!



Vill du avsluta din prenumeration? Klicka [här](#) >