

socker i drycker

Handledning till sockerutställning

Materialet är en del av "Livsstil och hälsa – pilotprojekt för ungdomar, skolpersonal och föräldrar".
Projektet finansieras av Allmänna Arvsfonden.



Bakgrund

Barn och ungdomar får i sig många "tomma kalorier" via olika söta drycker. Det blir lätt för mycket, speciellt som socker i flytande form inte ger samma mättnadskänsla som kolhydrater i fast form. Produkter med mycket tillsatt socker innehåller i regel inte heller så många andra näringsämnen, därav uttrycket tomma kalorier. Sedan 1980 har konsumtionen av läskedrycker ökat från 30 liter per år och person till 86 liter. Parallellt med denna ökning blir allt fler barn och ungdomar överviktiga. Trenden är dock att konsumtionen av söta drycker minskar, vilket med största sannolikhet är en effekt av den sockerdebat som förts de senaste åren. Debatten har också lett till att industrin har sänkt sockerhalten i vissa söta drycker.

Vanor att saker ska smaka sött kan leda till för mycket småätande. Både socker och småätande ökar risken att drabbas av karies. De olika syror som finns i läskedrycker (även lightläsk) kan ge upphov till frätskador, vilket i sin tur påskyndar utvecklingen av karies. Enligt de svenska näringsrekommendationerna (SNR) bör högst 10 E% komma från socker*. Hur mycket det är framgår i tabell 1.

Ålder	Energi-behov, kJ	Energi-behov, kcal	Högsta mängd socker per dag	Högst antal sockerbitar per dag
1-3 år	5900	1400	35 g	11 st
4-6 år	7000	1700	40 g	12 st
7-10 år	8000	1900	50 g	15 st
Flickor 11-14 år	8400	2000	50 g	15 st
Pojkar 11-14 år	9800	2300	60 g	18 st
Flickor 15-18	9000	2200	55 g	17 st
Pojkar 15-18	11300	2700	70 g	21 st

Tabell 1. Genomsnittligt energibehov och "sockertak" för barn i olika åldrar. Källa: SLV.

Syfte

Poängtera betydelsen av att dricka vatten istället för sötade drycker till maten eller som törstsläckare. Föra en diskussion om när det kan vara lämpligt att konsumera söta drycker och i vilka mängder.

Metod

En sockerutställning är ett bra pedagogiskt verktyg för att påvisa innehållet av tillsatt socker i olika livsmedel, i detta fall drycker. Tabell 2 redogör för innehållet av tillsatt socker i några vanliga drycker. Sockerinnehållet har översatts till sockerbitar, där en sockerbit motsvarar ca 3,3 gram socker.

Produkt	Portion/mängd	Energi, kcal per portion/mängd	Energi, kJ per portion/mängd	Sockerbitar per portion/mängd
Blandsaft (BOB)	20 cl	70	295	4 st
Lättdryck (BOB)	20 cl	60	250	3 st
Fruktdryck	25 cl	100	420	7 st
Festis	60 cl	295	1240	17 st

* Hit räknas allt socker som är tillsatt till en vara, t.ex. socker (sackaros), stärkelsesirap, fruktos, invertsocker, honung, sirap och farinsocker. Livsmedel som innehåller naturligt socker, t.ex. frukt, bär, torkad frukt, grönsaker, rotsaker, mjölk och fil räknas ingår inte i begreppet tillsatt socker.

Produkt	Portion/ mängd	Energi, kJ per portion/ mängd	Energi, kcal per portion/ mängd	sockerbitar per portion/ mängd
Tropicana juice OBS! Innehåller enbart naturligt socker, det är inte tillåtet att tillsätta socker i juice	25 cl	125	522	9 st
Coca-Cola	33 cl	140	590	8 st
Coca-Cola	50 cl	210	880	11 st
Bioläsk, stor	80 cl	336	1405	18 st
Pucko choklad	20 cl	65	280	3,5 st
Sportdryck	50 cl	150	750	11 st
Red Bull	25 cl	113	472	9 st

Tabell 2. Innehållet av tillsatt socker i några vanliga drycker. Källa: Hälsomålet, SLV, Arla Foods och Pripps Energy.

Välj ut de produkter som kan vara lämpliga att visa upp. Exponera produkterna på valfritt sätt tillsammans med antalet sockerbitar.

Att diskutera

- Hur mycket vätska behöver man per dag?
- Juice eller läsk – vad är att föredra?
- Hur mår tänderna av att söta drycker? Kan tänderna ta skada av lightläsk?
- Hur kan man göra vatten lite roligare att dricka?
- Är det bättre att välja lätt- eller lightdrycker?

Referenser/länkar

Livsmedelsverket, www.slv.se

Hälsomålet, www.slv.se

Sveriges Tandläkarförbund, www.tandlakarforbundet.se

Arla Foods, www.arla.se

Pripps Energy, www.prippsenergy.se

Mjolkfrämjandet, www.mjolkframjandet.se