

Måltidsservice Sundbyberg

Sockersmarta förskolor

Utdrag från livsmedelsverket: "Undvik att servera sockerrika livsmedel. Skolan och förskolan bör inte servera sockerrika livsmedel som saft, läsk, godis, glass och kakor. Denna typ av livsmedel bidrar med mycket energi men är mest "tomma kalorier". Elever som äter och dricker mycket sött kan få svårt att få i sig de viktiga vitaminer och mineraler som kroppen behöver. Socker och småätande ökar också risken för karies. Högtider kan firas på många olika sätt utan att det bjuds på sötsaker. Sötad yoghurt, söta flingor, fruktkrämer och fruktsoppor kan också innehålla mycket socker.

Även om mängden socker bör hållas nere så mycket som möjligt kan det i en välplanerad meny ingå ketchup eller sylt som tillbehör till rätter som till exempel köttbullar eller blodpudding."

Inom Sundbybergs stad näringsberäknas alla luncher som serveras i skola och förskola och vi förhåller oss till de nordiska näringsrekommendationerna (NNR) som tydligt begränsar mängden tillsatt socker.