

2019-05-16

Diariernr.

Åstorp 2019-05-14

ÅSTORPS KOMMUN  
Medborgarkontoret

2019-05-16

## Medborgarförslag till Åstorps kommunledning

Jag föreslår att

1. Åstorps skolor och förskolor genom ett politiskt beslut förklaras som socker- och godisfria zoner. Det innebär:  
att godis, läsk och kakor inte säljs eller tas in på skolor och fritids,  
att mellanmålen är fria från tillsatt socker och artificiella sötningsmedel,  
att hemkunskapen ges resurser att lära ut sockerfria alternativ till måltider och mellanmål,  
att firande av födelsedagar och festliga tillfällen sker utan glass och sockerhaltiga drycker.

**Eftersom skolan är obligatorisk har kommunen ansvaret att eliminera hälsorisker under skoltiden. Personal och föräldrar behöver stärkas i beslut att inte bjuda klasskompisar på glass, godis och prinsesstårter vid födelsedagar och festliga tillfällen! Kunskap om hälsosamma alternativ måste spridas på alla kommunala nivåer!**

**Bakgrund:** Vetenskapsrapporter visar entydigt att en kolhydratrik kost, främst socker, ligger bakom utbredd övervikt och fetma. Följden, psykiskt och fysisk ohälsa, påverkar skolresultaten. Fruktos, det "vita giftet", skadar ungas nervsystem allt längre ner i åldrarna och är den enskilt största orsaken till ohälsa. Studier från Örebro och Oxford universitet visade 25 -30% bättre inlärning med en folatrik kost utan socker.

Andelen kolhydrater i skolmaten har sjunkit något men är fortfarande på en ohälsosam nivå. Fullkornsprodukter vid lunch och mellanmål bör ökas på bekostnad av produkter med vitt mjöl och stärkelse. Enbart mera rörelse räcker inte för att vända en för hela samhället negativ utveckling. Seriös forskning och en helhetssyn måste vara utgångspunkt för politiska beslut!  
**För en väl fungerande hjärna behövs en frisk kropp!**

Ofta är det vuxna i skolan, på förskola och fritids som i okunskap bjuder på sött, när praktik visar att barn lika gärna äter frukt och fullkornsprodukter, om de presenteras på ett attraktivt sätt. (Susanna Almström, Skolmatslyftet). Ett litet intag av socker och mjölprodukter är för de flesta inte skadligt, men rektorerna måste informera föräldrar att hålla en låg nivå även i hemmen. 1)

1) WHO's rekommendation max 5 sockerbitar per dag för barn. 33 cl läsk innehåller 6.

2019 -05- 16

Sid 2(2) Medborgarförslag

*Ett kommunalt beslut att skolor, förskolor och fritids förklaras som sockerfria zoner medför inga nya kostnader för kommunen. Däremot pekar Region Skånes socioekonomiska utredning "1+1=3" på kostnader uppåt 10 miljoner per individ för kurativa insatser, tandläkarkostnader, senare bidragsberoende och utanförskap, som uppstår utan tidiga insatser mot ett skolmisslyckande. Gymnasiekompetens är avgörande för egen försörjning, att bli skattebetalare istället för bidragsberoende! Vem ska producera, vårda, lära ut när var fjärde 15-åring idag har sämre hälsa än en 70-åring?*

**Ungdomar kan inte vänta, kommunens politiker måste hejda ökande ohälsa omgående. Att eliminera socker och läsk i skolan är en viktig del i detta!**

Wolfgang Heu



Nyvångsgatan 27

26538 Åstorp

Tel. 070-6553714, e-mail [wheu40@gmail.com](mailto:wheu40@gmail.com)

Dokumentation bl.a.: Region Skånes socioekonomiska utredning 1+1=3,

nationalekonom Ingvar Nilsson.

"Ett sötare blod", bok av vetenskapsjourn. Dr. Ann Fernholm.

"The bitter truth about sugar" Prof. Robert Lustig, Harvard univ.,

Världskänd video på Youtube.

Susanna Almström, "Skolmatslyftet". "Socker-smarta skolor".

Camilla Läckberg: Barnuppfostran - en bortglömd konst!

Medborgarförslag från bl.a. Linköping.