



Policydokument

Barns och ungdomars konsumtion av läsk, godis och andra sötsaker

TANDLÄKARFÖRBUNDET ANSER

Att läsk och godis inte är vardagsmat, utan bör begränsas till "lördagsgodis"!

Att det bör finnas en tydlig policy för vilken mat och dryck som ska, och inte ska, serveras på våra förskolor, skolor, inom barnidrott och annan föreningsverksamhet för barn!

Att sötade mellanmål på förskolorna bör bytas ut mot hälsosamma alternativ, t ex mjölk och smörgås, grönsaker och frukt som lätt kan anpassas till hur hungrigt barnet är!

Att läsk och godis bör tas bort från sortimentet i skolornas kafeterior och ersättas med hälsosamma produkter, t ex mjölk, smörgås, frukt och grönsaker, samt att öppetiderna bör begränsas för att minska barnens möjligheter till kontinuerligt småätande!

BAKGRUND

Osunda kostvanor är en viktig orsak till oral och allmän ohälsa bland barn och ungdomar. En förändrad livsstil med ökad konsumtion av bl a läsk, godis och andra sötsaker har blivit ett hot mot våra barns hälsa. Övervikt och fetma är ett växande folkhälsoproblem.

Nästan en fjärdedel av den energi barnen får i sig kommer från godis, läsk, glass, snacks och bakverk.

Förutom ökad risk för karies är ohälsosamma kostvanor en riskfaktor för övervikt och följsjukdomar som diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar. Det som är dåligt för tänderna är inte heller bra för resten av kroppen.

Frätskador, dental erosion, är ett annat problem som växer med den ökade konsumtionen av läskedrycker. Syran i läsk och andra sura drycker skadar tandemaljen.

TANDLÄKARFÖRBUNDETS BIDRAG

Sveriges Tandläkarförbund deltar aktivt i det nationella folkhälsoarbetet och vill genom opinionsbildning, information och påverkan på politiker/beslutsfattare bidra till att pressa tillbaka den ökande konsumtionen av läsk, godis och annat sött.

Tandläkarförbundet verkar genom:

[Att skapa debatt och opinion!](#) Vi arbetar för att skapa debatt och vara påtryckare så att barn får en miljö som inte uppmanar till hög konsumtion av söta mellanmål, läsk och godis och peka på vikten av bra matvanor och kost.

[Att påverka politiker och beslutsfattare!](#) Genom kontakter med politiker och beslutsfattare vill vi vara med och påverka beslut om barns matvanor och kost.

[Att samverka med andra folkhälsoaktörer!](#) Vi samverkar med t ex myndigheter, konsumentorganisationer, föräldraorganisationer och andra idéella organisationer för att minska konsumtionen av läsk, godis och andra sötsaker bland barn och ungdomar.

[Att sprida information!](#) Vi sprider information om sockrets skadeverkningar.

[Att öka forskningsinsatserna!](#) Vi bidrar till att barns och ungdomars konsumtionsvanor granskas och kartläggs samt stimulerar till forskning om kost, oral och allmän hälsa bland barn och ungdomar.

Beslut taget: 2006-03-09

Reviderad: 2010-03-02

Senast granskad: 2011-03-01