



© RÄTTVISEMÄRKT

Rättvis avspark

Skarp kritik har riktats mot att fotbollar tillverkas under bedrävliga mänskliga förhållanden. Nu finns möjlighet att spela med bättre samvete – den rättvisemärkta fotbollen. Den tillverkas i Sialcot i norra Pakistan. Tillverkarna av fotbollen har tjänat minst 30 kr om dagen – lite med svenska mått mätt, men det motsvarar minimilönen enligt pakistansk lag – och barnen har kunnat gå i skola istället för att arbeta. Tillverkningen kontrolleras av den internationella organisationen för rättvis handel – FLO.

På Föreningen för Rättvisemärkt hoppas man att bollarna kommer att finnas ute i handeln under året. Köper du en rättvisemärkt fotboll bidrar du till bättre livsvillkor för fotbollstillverkarna i Pakistan. Fråga efter bollarna i affärerna!

Vill du veta mer? Kontakta Föreningen för Rättvisemärkt, www.rattvisemarkt.se eller företaget Sackeus, www.sackeus.se som importerar bollarna.

Vem vill DU se i KfS styrelse?

Det är dags att nominera kandidater till KfS styrelse – känner du någon som du tycker passar? Styrelsen ska vara allsidigt sammansatt och ledamöterna bör ha kunskaper om kooperation, konsumentfrågor, ekonomi och samhällsliv. Den du föreslår ska vara medlem i föreningen och beredd att ta uppdraget. Styrelsen väljs på KfS stämma den 21 maj och består för närvarande av nio förtroendevalda ledamöter samt vd och personalrepresentanter.

Vi behöver din nominering senast den 9 april. En blankett finns att ladda ner på KfS hemsida. Skicka din nominering med en kortfattad personbeskrivning till:

Birgitta Eblin, Konsumentföreningen Stockholm, Box 4050, 102 61 Stockholm.

Fax: 08-743 55 53.

birgitta.e@konsumentforeningenstockholm.se

Energybar eller vanligt godis? Skillnaden är liten



Energybars lockar med snabba energikickar – och visst känns de lite nyttigare än godis när suget sätter in? Framför allt när det som på Parrots produkt står "Good for a clear conscience – gott för ett rent samvete". Men, en jämförelse av näringsvärdena (per 100 g) för en vanlig Mars chokladbit visar att skillnaden mellan den och fyra olika energybars är i det närmaste obefintlig.

Samtliga av de fyra energybars som vi jämförde med har ungefär samma eller något lägre antal kalorier än chokladen. Mängden kolhydrater är nästan samma med mindre variationer uppåt eller nedåt. Men, med skillnaden att i en energybar kommer en del av sockret från den frukt som flera av dem innehåller. Det är bättre än i chokladbiten där det enbart är rent tillsatt socker. Men, det är endast för Parrots energybars som vi har lyckats få reda hur mycket socker som verkligen kommer från frukt och hur mycket som tillsatts. Vill du få i dig mindre fett eller mer fibrer, då är en energybar bättre än en Mars.

Är du ute efter en snabb energikick, då är det hugget som stucket. Bitarna väger ungefär lika mycket, mellan 40 och 54 g, med undantag av Starts energybar som väger 25 g.

Vill du påverka?

Kanske finns det någon fråga som du skulle vilja engagera dig i? Då är våra nya konsument- och miljögrupper något för dig! Efter den första träffen i januari formades tre grupper med fokus på matpriser, hälsa samt etik och miljö. Tillsammans vill vi skapa opinion i angelägna konsument- och miljöfrågor. Som deltagare väljer du själv hur mycket tid du vill lägga ner. Ett par gånger om året möts grupperna tillsammans för att lyssna till inspirerande föreläsare eller göra något intressant studiebesök. Vi vill bli många fler – för ju fler vi är, desto större möjlighet att påverka.

Vill du veta mer? Kontakta Bengt Johansson på 08-743 55 35 eller bengt.j@konsumentforeningenstockholm.se eller läs mer på:

www.konsumentforeningenstockholm.se

KfS Medlemsservice

020-97 59 59, vardagar 9-17

frågor om medlemskapet, insatser m m

COOP KONTAKT

020-71 10 10, vardagar 9-17

När du har frågor om och har synpunkter på mat, miljö, Coops butiker, Coop MedMera-kortet och innehållet på hemsidan www.coop.se



Tematräffar för medlemmar

Hjälp – mitt barn rör inte på sig!

Tv, video och dataspel har blivit 2000-talets barnvakt. Många barn blir allt tjockare, var fjärde 10-åring är i dag överviktig. I Sverige konsumerar vi alltmör fet och söt mat i kombination med att vi rör på oss för lite. Vad kan det få för konsekvenser? Hur kan vi få våra barn att röra på sig mer och hur talar man om för sitt barn att han/hon är på väg att bli överviktig, utan att skuldbelägga barnet?

Lyssna till **Anja Garback** och **Maria Hällvik** från Rikscentrum för överviktiga barn. Anja Garback, hälsopedagog och projektledare, arbetar med behandlingar för överviktiga barn och med preventionsprojektet STOPP. Maria Hällvik, sjukgymnast, behandlar och utreder överviktiga barn.

Tisdag den 8 april kl 18.00–20.00
ABF-huset, Sveavägen 41, Z-salen,
(T-bana Rådmansgatan)
Entréavgift 40 kr (icke medlemmar 60 kr)
Ingen föranmälan.



Påskmarknad på Överjärva gård

12–13 april kl 11–16

Upplev en riktig påskmarknad med försäljning av hantverk, påskris, ekologiska ägg och mycket mer! Fika på kaféet, träffa djuren, botanisera i antikboden och köp bröd som bakats i vedugn. Ta pendeltåg eller buss till Ulriksdals station. Därefter är det tio minuters promenad till gården.

Mer info på www.overjarvagard.se

Hälsoserien

Tema relationer

Livet är fullt av relationer: mamma, pappa, syskon, lekkamrater, släktingar, vänner, första kärleken, arbetskamrater, partner, egna barn ... Kan man skapa magi i en relation genom att gå på en föreläsning? Nej, men du kan få tips på hur man undanröjer hindren. Magin behöver vi inte skapa. Det gör livet självt med de rätta förutsättningarna.

Välkommen till en inspirerande föreläsning som kanske hjälper dig att finna magin i nya och gamla relationer. Föreläsningen som arrangeras i samarbete med ABF är öppen för alla intresserade och kostar endast 60 kr inklusive material och förfriskningar.

Dag	Tid	Plats
Måndag 31 mars	18.00–20.00	Villagatan 11, f d "Frälsis", Södertälje
Tisdag 1 april	18.00–20.00	Nya Kulturhuset, Centralvägen 3, Upplands-Väsby
Tisdag 1 april	18.00–20.00	ABF, Kommunalvägen 26, Huddinge
Onsdag 2 april	18.00–20.00	Folkets hus, Sturegatan 12, Sundbyberg
Torsdag 3 april	18.00–20.00	KfS gymnasium, Högbergsgatan 62, Södermalm

Kontakt för tematräffarna: Ingbritt Hellqvist, tel: 08-743 55 32,
 e-post: ingbritt.h@konsumentforeningenstockholm.se

Konkurrens är utmärkt – men småbutiker behövs

Sverige har tre procent högre matpriser än genomsnittet i EU, rensat för vårt höga kostnadsläge och moms. Är det någon som har sett detta basunerat ut i feta rubriker? Nej? Trodde väl det. Tjugo procent högre matpriser är roligare att skriva om.

Men så är det faktiskt. Det handlar om tre procent enligt Konkurrensverkets senaste rapport. Och det är uppenbarligen inget att göra rubriker om. Följaktligen går jag och alla andra och tycker att det är för bedrövt att vi har så höga matkostnader i förhållande till andra länder. Fast många av oss ändå har känt på oss att så är nog inte fallet. För inte blir man längre speciellt imponerad av låga matpriser när man är ute och ser sig om i Europa.

Med ovan sagda menar jag inte att priserna i alla butiker i Sverige ligger där de ska. Långt ifrån. Fler lågprisbutiker både i innerstaden och i vissa förorter vore bra. Här finns alldeles för många butiker, kooperativa och andra, som i godan ro har suttit och sovit. Möjligen har man spionerat på närmaste konkurrentens priser. Har denne höjt priset, så har man självt följt efter. Har konkurrenten sänkt priset på någon vara har man kanske själv sänkt lite grann. Men mest av allt har alla höjt. Så är det bara. Någon alert uppstickare med bra utbud och bra priser kanske skulle kunna röra runt i grytorna och få övriga butiker att skärpa sig.

Ökad konkurrens är bra. Nästan jämt. Tror jag. Fast inte om min närmaste lilla butik, på enastående behagligt gångavstånd hemifrån, konkurreras ut av alla matjättar som etablerar sig runt omkring. Till dessa måste man ta sig med bil, även om det bara är buljongtärningarna som tagit slut.

Varje gång jag behöver den lilla butiken sänder jag en tack-samhetens tanke till ägaren och all vänlig personal som håller en sådan fin butik så nära mig. Dit man bara kan springa ner på några minuter och alltid hittar det man behöver. Butiken som finns där när jag behöver den. Fast det är egentligen bara på fredagskvällarna och när något tagit slut. Var finns jag, när butiken behöver mig? Oftast på Coop Forum, och grannarna är på Willys, Vivo, Hemköp, Prisextra eller de stora Ica-butikerna som alla ligger på nära bilavstånd hemifrån mig och den lilla butiken.

Det är viktigt att slå vakt om de småbutiker som ligger som små solitärer i bostadsområdena och inte, som så ofta händer, börja yla först när beslut om nedläggning är fattat. Det går inte att begära att alla andra ska handla i närbutiken, men inte kräva det av sig själv. Liksom de små butikerna inte heller kan begära att kunderna skall handla där om de inte är välskötta och har trevlig och hjälpsam personal.

Konkurrens är utmärkt, men inte till priset av att alla småbutiker försvinner. Nu har jag i alla fall bestämt mig för att handla mer i min egen närbutik. För att den är bra och för att den behövs.

Louise Ungertb
 Chef för konsumentfrågor
 Konsumentföreningen Stockholm
louise.u@konsumentforeningenstockholm.se



På ungdomsmenyn:

Chokladbollar, läsk och smågodis



Typiskt gymnasistmiddag.

Godis- och läskkonsumtionen ökar lavinartat i Sverige. Barn och ungdomar blir allt tjockare. Kanske inte så konstigt när godis- och läskreklam pumpas ut i allt högre takt och varorna finns där eleverna är – i skolan.

TEXT: ULRIKA LAMBERTH FOTO: ULF LODIN

Konsumentföreningen Stockholms undersökning av nio högstadies- och gymnasieskolor i Stockholm visar att smågodis, läsk, chokladbollar och grillade smörgåsar är det som säljer mest. Endast två av skolorna avstår helt från att sälja godis.

Våra kostvanor grundläggs i unga år och just tonåren är en viktig period där kroppen byggs upp. I kombination med att datorer lockar mer än lek och sport ökar risken för att allt fler unga blir överviktiga. Det finns med andra ord anledning att ifrågasätta om godis och läsk ska säljas i skolor eller inte. Tidigare var lördagsgodiset ”lag”, i dag äter barn och ungdomar godis och dricker läsk i stort sett varje dag.

– Risken är att de utvecklar ett sockerberoende, eftersom det är så hög koncentration av socker i godis. Det enda som egentligen skulle hjälpa för att motverka den här trenden är ett totalförbud, men eftersom det är upp till varje rektor att bestämma hur det ska vara på skolan är det ju inte möjligt, säger Charlotte Erlanson-Albertsson, professor i medicinsk kemi vid Lunds universitet.

Av de undersökta skolorna är det bara tre som erbjuder frukt, och samtliga dessa är gymnasieskolor. Knappast någon av

skolorna har funderat över hur man skulle kunna marknadsföra nyttigare produkter, som frukt.

Det är godis och läsk som säljs mest och som ungdomarna efterfrågar. Flera av skolorna har prövat att ersätta godis med frukt, men det fungerar sällan. Ofta blir frukten för gammal och måste slängas. Många befärrar att det skulle bli kaos om man valde att ta bort godiset och att eleverna i stället skulle handla sitt godis på andra ställen.

Några menar att det kan leda till ökat skolk, eftersom eleverna kan frestas att inte gå tillbaka till skolan när de väl smitit iväg till kiosken. Då är det bättre att godiset säljs undre kontrollerade former i skolan.

Man pekar också på att det finns ett sockerbehov hos eleverna och att de före ett prov eller före de sista lektionerna för dagen kan behöva en snabb energikick.

– Tar man helst en godisbit, så är man redan sockerberoende. Frukt innehåller väldigt mycket av det vi behöver. Ersätts den hela tiden med godis så finns det på lång sikt flera allvarliga hälsorisker, som vitaminbrist, diabetes och cancer. Vi riskerar välfärdssjukdomar allt längre ner i åldrarna, så vi måste våga säga stopp till eleverna,

säger Charlotte Erlanson-Albertsson.

Men det finns också skolor som Hagalundsskolan i Solna där man har tagit bort godisförsäljningen helt och hållet och bara säljer toast, mackor och chokladbollar. De negativa reaktionerna har uteblivit och hittills fungerar det bra.

Att fler och fler söker snabba energikickar hänger ihop med att matvanorna försämrats över lag. Eleverna slarvar med frukost, hoppar över lunchen och när eftermiddagen kommer är hungern och suget stort. Då är det lätt att frestas av sötsaker. Av undersökningen framgår det att elevernas inköp först och främst styrs av vad de är sugna på, men även priset spelar in. En frukt kan kännas dyr jämfört med hur många godisbitar man får för samma summa.

– Föräldrar måste ta ett ansvar eftersom de grundlägger barnens matvanor. Men barnen måste också själv vara starka och kunna säga nej till godis, säger Charlotte Erlanson-Albertsson. ●

TYCK TILL!

Vad kan man då göra för att locka eleverna att få sin energikick från mer nyttiga alternativ? Ska man gå lagvägen, och förbjuda försäljning av läsk och godis i skolor, införa höga skatter på läsk eller reglera godis- och läskreklamen hårdare? Vad tycker du som läsare? På www.konsumentforeningenstockholm.se, under debatt, kan du tycka till. Där kan du också läsa referat från vårt seminarium för lärare om ”Flytande godis och andra läckerheter”.