

## TEMATRÄFFAR OCH HÄLSOSERIEN



### Ta chansen och få ny energi!

Längtar du efter att vakna utvilad, fylld av energi och positiva tankar inför dagen? Känna nyfikenhet, hinna med det du tänkt dig och fyllas av den härliga känslan av att något är avklarat.

Välkommen till en energifylld föreläsning som ger praktiska tips om hur du kan få grepp om ditt liv och njuta av ny energi. I grund och botten handlar det om det allra viktigaste – mat, vila och rörelse i en bra mix.

Föreläsningen som arrangeras i samarbete med ABF är öppen för alla och kostar endast 60 kr inklusive material och förfriskningar. Ingen föranmälan. Betalning sker på plats.

Kontakt för hälsoserien: Ingbritt Hellqvist, 08-743 55 32.  
e-post: [ingbritt.h@konsumentforeningenstockholm.se](mailto:ingbritt.h@konsumentforeningenstockholm.se)

#### Föreläsningar i september – tema energi

Dag	Tid	Plats
måndag 22 sept	18.30–20.00	ABF, Davidssons gr 3, plan 3, Södertälje
tisdag 23 sept	18.30–20.00	Nya Kulturhuset, Centralv 3, Uppl Väsby
tisdag 23 sept	18.30–20.00	ABF, Kommunalv 26, Huddinge
onsdag 24 sept	18.30–20.00	Folkets Hus, Stureg 12, Sundbyberg
torsdag 25 sept	18.30–20.00	KfS Gymnasium, Högbergsg 62, Södermalm

### Följ med till ett ekologiskt lantbruk!

Lantbrukarna Anette och Olle Rundqvist, Åbykvarn, Hölö, välkomnar oss, berättar om sin gård och varför de har gått över till ekologisk produktion. Här finns mjölkkor, kalvar, åkrar och beteshagar, grönsaksodling, liten gårdsbutik och packeri. Se hur vår mat produceras, njut ekologisk sopplunch och handla i gårdsbutiken.



**Lördag 4 oktober**

**Tid:** 09.00–15.00.

**Plats:** Avfärd från Klarabergsviadukten vid Centralen.

**Pris:** Bussresa, information och ekologisk lunch, 100 kr, betalas vid avfärden.

OBS! Föranmälan senast måndagen den 29 september, se adress nedan. Anmälan är bindande.

### Mat för barn och deras föräldrar



Vad ska man ge barnen att äta för att de ska må bra och växa upp till friska och matglada individer? När ska barnet börja äta samma mat som den övriga familjen?

**Latifa Lindberg**, dietist på Coop Provkök och författare till boken "Mat för barn och deras föräldrar", berättar bland annat om hur man lagar god och nyttig mat som passar såväl barn som deras föräldrar samt ger tips om mat för barn som inte tål allt. Kvällen inriktas på mat för barn från ett års ålder och uppåt.

**Onsdag 8 oktober**

**Tid:** 18.00–20.00.

**Plats:** ABF-huset, Sveavägen 41 (T-bana Rådmanngatan), Fabiansalen.

**Pris:** 40 kr (icke medlemmar 60 kr).

OBS! Ingen föranmälan!

### Mat utan gränser

Världens mat är en färgsprakande och smakrik upplevelse. Mat kan också vara en brygga mellan olika kulturer.

**Christina Möller**, chef Coop Provkök, och

**Sander Johansson**, matmästare Coop Sverige, berättar om sitt spännande arbete med kokboken "Mat utan gränser". Kvällen bjuder på härliga recept från bl a södra Afrika, Vietnam och Sri Lanka med ett och annat smakprov. Dessutom berättar **Birgitta Thackray** om Kooperation Utan Gränserns arbete runt om i världen!

**Måndag 13 oktober**

**Tid:** 18.00–20.00.

**Plats:** Kooperation Utan Gränser, S:t Göransgatan 160 A (T-bana Stadshagen).

**Pris:** 40 kr (icke medlemmar 60 kr).

OBS! Föranmälan senast den 7 oktober, se adress nedan.



**Föranmälan:** Gå in på [www.konsumentforeningenstockholm.se](http://www.konsumentforeningenstockholm.se) välj förmåner/tematräffar eller skicka ett vykort med namn, adress och telefonnummer till KfS, Box 4050, 102 61 Stockholm. Du får bekräftelse om du får plats eller ej.

**COOP KONTAKT 020-71 10 10**, vardagar 9–17  
När du har frågor om och synpunkter på mat, miljö, Coops butiker, Coop MedMera-kortet och innehållet på hemsidan [www.coop.se](http://www.coop.se)

**KfS MEDLEMSSERVICE 020-97 59 59**, vardagar 9–17  
Frågor om medlemskapet, insatser m m.



## KfS miljöcertifierat

**NU ÄR KFS** miljöcertifierat enligt ISO 14001. I ett första steg har kontorsverksamheten miljöanpassats genom val av Bra Miljöval-el, miljömärkta trycksaker, miljöanpassad resepolicy och källsortering. En viktig del i det fortsatta miljöarbetet är att påverka såväl konsumenter som producenter i riktning mot en mer hållbar konsumtion.



## Salta svenskar

**VI SVENSKAR** gillar salt. I snitt får vi i oss 9 g salt/person och dag, vilket är nästan dubbelt så mycket som rekommenderade 5 g. Med andra ord – vi bör äta mindre salt. Det är dock inte lätt att undvika eftersom det knappast är några livsmedelstillverkare som anger saltmängd på förpackningar. I de fall där det görs krävs det matematik av oss konsumenter. Salthalten anges i procent eller bara med mängden natrium. För att få fram saltmängden måste man då multiplicera med 2,5 och vem känner till det? Livsmedelsverket tycker att det är önskvärt att ange saltmängden på livsmedelsförpackningar. KfS tycker att det är nödvändigt. Vi uppmanar livsmedelsindustri och detaljhandel att också ange saltmängd i gram per portion, i de fall det är relevant, så vi vet hur mycket salt vi får i oss.

Box 4050, 102 61 Stockholm  
E-post: [info@konsumentforeningenstockholm.se](mailto:info@konsumentforeningenstockholm.se)  
Telefon: 08-743 50 00, fax: 08 743 55 53  
Internet: [www.konsumentforeningenstockholm.se](http://www.konsumentforeningenstockholm.se)

## Sexigare kampanj för frukt & grönt

**N**äringsforskare världen över träter om hur vi ska äta för att förebygga sjukdomar som diabetes, cancer, hjärt- och kärlsjukdomar och fetma. Och budskapen som når oss konsumenter dessa dagar genom media och olika hälsogurus är minst sagt förvillande. Ena dagen skall vi undvika pasta och potatis, andra dagen är det farligt med sallad och apelsin. Och så håller det på. Man blir trött, om man alls orkar bry sig längre.

**EN SAK** är i alla fall alla näringsforskare överens om: att äta mycket frukt och grönsaker och att röra på sig, är det enskilt bästa man kan göra för sin hälsa. Det framkom på en konferens mellan europeiska konsumentorganisationer och näringsforskare i Budapest. Och att summan av delarna blir mer än totalen. Dvs att isolera och plocka ut de nyttiga ämnen som finns i frukt och grönt, och sedan stoppa in dem i piller eller andra livsmedel duger inte. Det ger inte alls samma effekt som att äta olika frukter och grönsaker i sitt naturliga tillstånd. Trots detta anslås miljarder världen över till forskning för att mixtra och trixa.

Varför inte använda forskningspengarna till att försöka få oss att äta mer frukt och grönsaker i stället? Vad styr våra val? Hur mycket spelar frukt- och grönsakspriserna in? Kan man med mer sexig marknadsföring få oss att äta mer frukt och grönt? För vi bör få i oss minst ett halvt kilo om dagen och det är det få som klarar.

**SPANKULERAR** i sakta mak i Budapest saluhall. Det är sommar och stånden dignar av allsköns grönsaker till priser som är skrattretande låga för oss svenskar, några kronor per kilo för paprika, tomat, zucchini och sallad till exempel. Här hemma kostar de det mångdubbla. Saluhallens tomat är inte lika jämnstora, jämnröda, jämntjusiga som i de svenska affärerna, men de smakar tomat, en intensiv tomat smak som har gått förlorad i Sverige. När Ungern blir medlem i EU kommer säkert tomaterna att köras till tippen och förstöras. Kvalitetstänkande kallar EU det för, men det handlar om att hålla priserna uppe på en överskottsmarknad.

En diger uppgift för oss konsumentorganisationer är att försöka förmå EU att växla över sitt stöd till mer hälsosamma livsmedel. En diger uppgift för Konsumentföreningen Stockholm är att analysera hur frukten och grönsakerna i Coops butiker kan bli billigare, med bibehållet miljötänkande och god smak.



**LOUISE UNGERTH**

CHEF FÖR KONSUMENTFRÅGOR  
KONSUMENTFÖRENINGEN STOCKHOLM  
[louise.u@konsumentforeningenstockholm.se](mailto:louise.u@konsumentforeningenstockholm.se)

# Unga granskar spel **kritiskt**

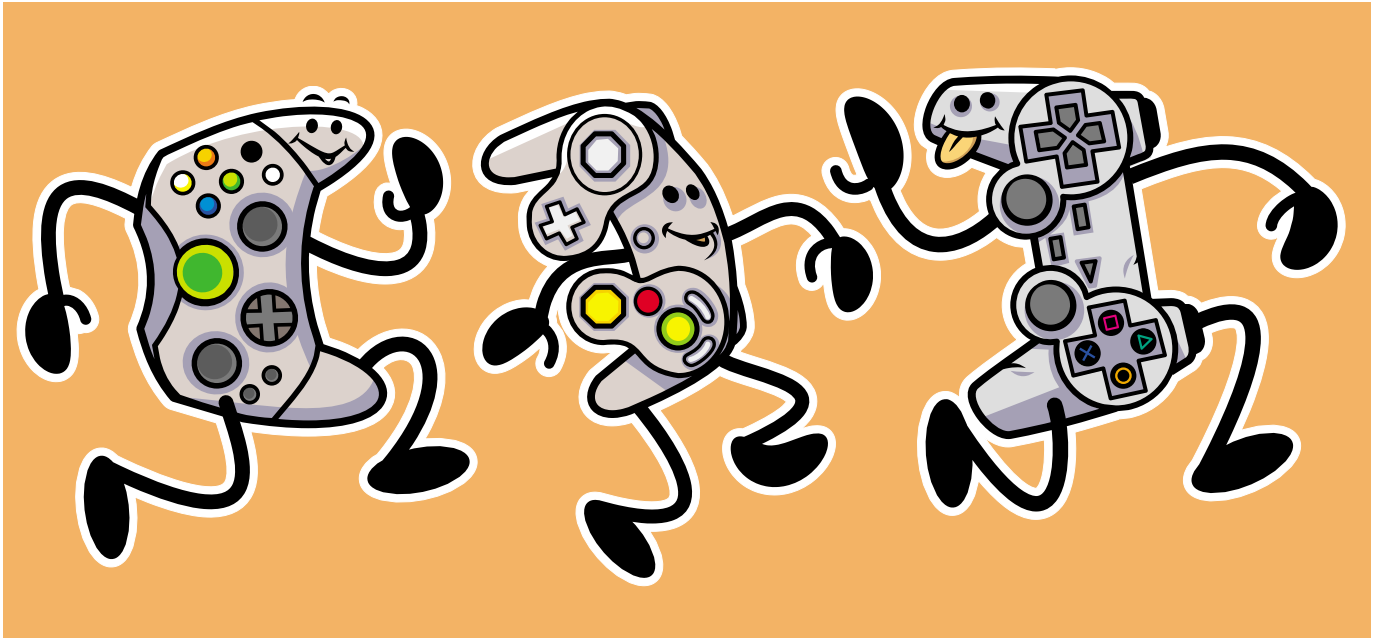


ILLUSTRATION TOR VIKTORSSON/GOODGAME

Dator- och tv-spel omsatte cirka 1,5 miljarder kronor i Sverige förra året och det kommer ut 600–700 nya spel årligen. Men en oberoende granskning av spelens kvalitet har saknats. Ett tomrum som fylls av ungdomsorganisationen Goodgame.

TEXT ULRIKA LAMBERTH [ulrika.l@konsumentforeningenstockholm.se](mailto:ulrika.l@konsumentforeningenstockholm.se)

**G**rundidén är att bilda föreningar där dataspelsintresserade, framför allt unga under 25, testar och bedömer nya dator- och tv-spel. Starten gick i september 2002 och i dag finns det ett 30-tal medlemsföreningar runt om i Sverige med ungdomar i olika åldrar som testar spel regelbundet. Spelbranschen är en relativt ung bransch och enligt Annelie Persson, Goodgames generalsekreterare, behövdes en motvikt till branschen och de tester som speltidningar gör. Cirka 45 procent av de spel som Goodgame bedömer rekommenderas inte för köp.

– Genomgående ger ungdomarna spelen lägre betyg än när speltidningar testar, vilket jag tror har att göra med att konsumenter är ganska hårda i sin kritik, säger Annelie. Hon pekar på att de jobbar efter devisen att lyfta fram bra spel – inte systematiskt leta efter dåliga.

**ATT BLI MEDLEM** är gratis. För att få testa spel måste man starta en egen förening tillsammans med några kompisar. Fyll ba-

ra i en blankett och skicka till Goodgames kansli. Föreningen blir sedan medlem i Goodgame. Genom ett test bedöms om gruppen fungerar för speltester. Viktigt att tänka på är att alla i gruppen ska gilla ungefär samma typ av spel. Testas spel av en sort som man aldrig skulle spela annars, riskerar testresultatet att påverkas negativt.

Genom utveckling av egen LAN-verksamhet – spel i nätverk, så vill Goodgame öppna ytterligare en väg för spelintresserade att mötas både virtuellt och i verkligheten, bl a genom att delta på nationella LAN, till exempel Dreamhack i Jönköping med tusentals deltagare.

**GOODGAME** arbetar också opinionsbildande, till exempel för rätten att lämna tillbaka spel som inte håller måttet och för sänkt moms på dataspel.

– Vi anser att det är bevisat att spel är mycket bra för inlärningsförmågan. Exempelvis visar tester som gjorts på studenter att de ökar förmågan att tänka strate-

giskt och att göra flera saker samtidigt, säger Annelie. Därför finns ingen anledning att ha hög moms på spel när man inte har det på böcker.

Debatten om våldsamma spel dyker upp då och då, men Goodgame verkar inte för ett totalförbud.

– Det är inte realistiskt att ta bort allt våld i spel. Det är bättre att förklara för föräldrarna att det finns åldersgränser och att de kollar upp vad det är barnen spelar, menar Annelie.

**DEN EUROPEISKA SPELBRANSCHEN** har enats om ett gemensamt åldersmärknings-system (PEGI), som visar om det förekommer grovt språk, diskriminering, droger, skräck, sex och våld i spelen. Märkningen talar om vilken ålder spelet är lämpligt för, men den säger ingenting om spelets svårighetsgrad.

Här kan Goodgame fylla en funktion för föräldrar som oroar sig över vad barnen egentligen spelar. Genom att läsa Goodgames tester kan de få mer hjälp att avgöra om spelet är lämpligt eller ej. □

**GOODGAME** finansieras med medel från Allmänna arvsfonden. Målet är att bli självförsörjande bland annat genom föreningsbidrag.  
Läs mer på [www.goodgame.se](http://www.goodgame.se)  
Annan sajt om LAN [www.dreamhack.org](http://www.dreamhack.org)