



**Junior
TEST**

För många skolbarn är en pizza eller pirog ett lättlagat och omtyckt mellanmål. Men tänk på att de bidrar med rätt mycket salt och fett.

Hur (o)nyttiga är mellispizzorna?

En mikropizza eller pirog efter skolan är gott och praktiskt, tycker många barn. Men hur nyttiga är de egentligen? Vi har näringsberäknat och provsmakat 14 sorters pizzor och piroger i portionsförpackning.

Av Mia Coull Foto: Theresia Köhlin

Att laga till en mellispizza eller pirog i mikron är så enkelt att även ett barn kan göra det. Men hur nyttiga är de egentligen?

Barndietist Sara Ask har räknat på hur stor del av det dagliga energibehovet som täcks om en 9-åring äter någon av de testade pizzorna eller pirogerna.

– Faktum är att siffran för de flesta av pizzorna och pirogerna blev lägre än jag trott. Man brukar säga att ett eftermiddagsmellanmål bör ligga någonstans på 15–20 procent av dagsintaget, vilket alltså gör att de flesta testade produkter kvalar in rent energimässigt, konstaterar hon.

Högt kaloriinnehåll behöver inte vara dåligt för ett normalviktigt barn. Barn växer ju och har ett stort energibehov. Men oftast bör man försöka välja ett annat mellis än en pizza eller pirog, något som ger mer näring

i förhållande till alla kalorier, föreslår Sara Ask

– Generellt sett vore det bättre om mellispizzorna och -pirogerna innehöll mer kött och grönsaker, och mindre salt, konstaterar hon. De är heller inte proppfulla med vitaminer och mineraler oavsett om de innehåller fullkorn eller inte. Därför kan jag inte säga att de är bra mat att äta ofta. Samtidigt blir det ju inte något dåligt resultat för att man äter dem ibland. Men är man förälder till ett lite rundare barn är det generellt sett inget bra mellis.

Mättat fett

Näringen i all ära. Smakmässigt förefaller mellispizzor och -piroger vara en hit bland barnen. Vi människor har ju en medfödd tendens att gilla sådant som är lite fett. (Långt tillbaka i tiden var det viktigt att maten man åt

var kaloririk eftersom man inte visste när nästa mål mat skulle dyka upp.)

– Fett är inte farligt, säger Sara Ask, men när det gäller mellispizzor och piroger består fett till stor del av mättat fett, som är den sorts fett vi egentligen inte bör äta så mycket av. Mitt tips är att man kan servera dem vid lite speciella tillfällen ibland, till exempel på loven, så att det inte blir en regelbunden vana att äta dem flera gånger i veckan.

Om man kompletterar med sallad eller kokta grönsaker skulle mellanmålpizzan/pirogen kunna funka som en enkel lunch någon gång ibland. Grönsakerna gör att man håller sig mätt längre.

– Men en pizza eller pirog väljer man ju för enkelhetens skull, konstaterar Sara Ask, kanske känner man inte för att göra värsta salladen eller koka grönsaker till. ■

Egen mikromacka

– bra och billigt alternativ

En egengjord mikromacka ger mindre mättat fett och salt, samt mer zink och järn och andra mineralämnen. Den är dessutom billigare.

Gör så här: Bre tomatpuré på en brödskiva, toppa med skinka eller köttfärsås och kanske lite svamp och paprika. Strö över ett par matskedar nyckelhälsmärkt ost med 17 procent fetthalt, den är snål på mättat fett men rik på kalcium. Värm tills osten har smält. Börja med en halv minut och kolla om det räcker.

Även mozzarellaost kan vara ett bättre, mindre fett alternativ. (De flesta hårdostar ligger på 26 procent.)

Vill man ha ett matigare mellis gör man en dubbelmacka som med fördel kan klämgrillas. Har man ingen klämgrill går våffeljärnet bra. Grädda tills osten har smält och smörgåsen har fin färg.

Råkar man ha både några kalla pannkakor i kylan och en pastasås eller annan god röra från i går, kan man göra en enkel crêpe genom att rulla ihop pannkakan med en klick röra i och strö riven ost över. Värm i mikron tills osten har smält.

Mycket kalorier – och salt...

Flera av de testade pizzorna/pirogerna ger mellan en fjärdedel och upp till hälften av dagsransonen av salt. Då behöver man ha i åtanke att dagens övriga måltider oftast bidrar med salt, de också. Om man äter ett saltrikt mellis är det alltså lätt att överstiga rekommendationen om dagligt intag.

Mest fibrer finns i *Billys fullkorn* och *Grandisosa powerpan*. Med en av dem får en 9-åring en fjärdedel av rekommenderat fiberintag täckt. Samtidigt innehåller de båda sorterna relativt mycket kalorier och salt. Fullkorn gör inte automatiskt pizzan nyttigare ur andra hänseenden än just fiberinnehåll. Det är viktigt att komma ihåg, inte minst om man har ett barn som kämpar med övervikt.

Alla anger inte fiberinnehåll. Troligen känns det mest motiverat att göra det om man profilerar produkten med ord som "fullkorn" eller "fiber".

Mättat fett anges inte heller av alla. Men man kan mistänka att mängderna inte skiljer sig så mycket mellan pizzorna och pirogerna. Alla innehåller ju ost, som i sin tur innehåller mättat fett. Läs gärna innehållsdeklarationerna. Mängden kött och skinka skiljer sig däremot åt ganska mycket, ser man i de fall det anges. Kötthalten påverkar sannolikt järnvärdet i de olika produkterna.

Så gjordes testet

14 olika pizzor och piroger modell mindre – lagom som en liten "snack" eller ett mellanmål – köptes in från Ica, Coop Konsum, Hemköp och Lidl i Stockholm. Stor vikt lades vid att hitta en bra blandning mellan olika typer av pizzor och piroger, smakvarianter samt nyheter. För jämförelsens skull testade vi också en delirulle eftersom principen är densamma: brödbas och pizzaliknande fyllning. Alla produkter utom *Pizza Hawaii* från Lidl kan värmas i mikron eller i ugn, medan *Hawaii-pizzaslizen* endast har instruktioner om hur man värmer i ugnen.

Pizzorna och pirogerna har näringsberäknats av barndietist Sara Ask och provsmakats av 12 barn i åldern 5–14 år.

Varje pizza/pirog har testats av tre olika barn som gett smakomdömen och smakbetyg som omvandlats till ett medelbetyg.

14 pizzor & piroger testades – vänd ►►

Så mycket fibrer behövs per dag

Ett fiberintag runt 20 gram per dag är önskvärt för en junior. Lite mindre till 6-åringen och lite mer till 13-åringen. Ungefär så här mycket kan vara lagom:

Barn 6–9 år: 15–23 gram
Flickor 10–13 år: 7–26 gram
Pojkar 10–13 år: 20–29 gram

Varför är skillnaden mellan fiber och fullkorn?

Fullkorn är hela sädeskornet, det vill säga att man har använt såväl skaldelen som det vita inuti. Fibrer är endast skaldelen. Havregryn är till exempel fullkorn av havre och grahamsmjöl är fullkorn av vete. Däremot är vetemjöl tillverkat enbart av det vita inuti skalet. Kli, i sin tur, är enbart fiberdelen.

Man kan inte baka något på hundra procent fibrer, då blir det bara "hö" av det.
KALLA: BOKEN MATLUST FÖR BARN 0–6 ÅR, SOM UTKOMMER I SEPTEMBER 2008

Salta sparsamt

Vad gäller salt finns det ingen exakt rekommendation för barn i åldern 6–12 år, men man säger att förskolebarn inte bör överskrida 3–3,5 g (0,5 tsk) och vuxna inte bör överskrida 6 gram (cirka 1 tsk) salt per dag.

Skolbarnen hamnar däremellan någonstans. Man kan säga att ju närmare förskolerekommendationen, desto bättre... För mycket salt är inte nyttigt för någon.

Så mycket mättat fett är lagom

Rekommendationen är att transfett och mättat fett tillsammans inte ska överskrida 10 procent av det dagliga energiintaget. Det motsvarar i genomsnitt:

För en 6-åring: 18 gram
För en 9-åring: 22 gram
För en 12-åring: 26 gram



Mmm... va gott!

Namn	Billys original fullkorn	Billys mozzarella pesto	Billys kebab	Gorbys taco taste	Gorbys africana	Gorbys original	Findus köttfärs-pirog	Findus delirulle	Findus mini-calzone	Grandiosa Power Pan med ost, skinka och fibrer	Grandiosa stone baked capricciosa	Grandiosa veg fullkorn	Ica snackpizza mozzarella	Tenery Hawaii
Vikt i gram	170 g	130 g	170 g	120 g	120 g	120 g	110 g	140 g	110 g	150 g	145 g	145 g	145 g	110 g
Energi /kcal	425	351	391	310	300	350	260	230	253	345	348	290	377	232
Procent av en 9-åringens energibehov	21%	18%	20%	16%	15%	18%	13%	12%	13%	17%	17%	15%	19%	12%
Salt	1,9 g	1,6 g	1,7 g	1,3 g	1 g	1,4 g	1,5 g	2,2 g	1,4 g	1,5 g	2,3 g	2,2 g	Anges ej.	1,2 g
Fett	15 g	16 g	15 g	9 g	8 g	16 g	10 g	6 g	8 g	14 g	12 g	11 g	16 g	7 g
Mättat fett	Anges ej.	Anges ej.	Anges ej.	Anges ej.	Anges ej.	Anges ej.	4 g	2 g	3 g	6 g	Anges ej.	4 g	Anges ej.	Anges ej.
Fibrer	6 g	Anges ej.	Anges ej.	Anges ej.	Anges ej.	Anges ej.	2 g	2,5 g	2 g	5 g	Anges ej.	4 g	Anges ej.	Anges ej.
Pris/st	14,50 kr	14,50 kr	12,95 kr	9,10 kr	9,95 kr	9,10 kr	13,50 kr	14,00 kr	9,90 kr	15,90	14,00 kr	13,50 kr	12,90 kr	Pris per styck cirka 5 kr, en förpackning om sex kostar 29,99 kr.
Kilopris	85,29 kr	111,54 kr	76,15 kr	75,83 kr	82,91 kr	75,83 kr	122,73 kr	100 kr	90 kr	106,00 kr	96,55 kr	93,11 kr	88,97 kr	45,44 kr
+	"Jättegod, mjuk deg, ostig fyllning." "Flottigt men fräsch, mycket ost – bra och gott." "God smak av tomat-sås." "Fullkornen märks inte, vilket också är bra."	"Bra tuggmotstånd i brödet." "Smakar mycket av basilika och mozzarella, flottigt men god smak." "Knaprigt bröd är gott."	"God, kryddig, riklig fyllning, flottigt saftig och god." "Lagom stark smak, inte mesig." "Inte så kletig, lite som en varm macka."	"Stark men god smak." "Bra deg och lagom med fyllning."	"Konstigt med ris i – men det funkar."	"Jättegod köttfärs-fyllning." "Okej smak." "God smak på köttfärsen, lagom mycket fyllning."	"Mjuk, god deg och perfekt, god köttfärs, saftig."	"Mycket fyllning och god, örtig smak från ore-gano och basilika, fräsch och saftig." "Bra deg."	"God, men snål fyllning, helt okej smak, med tydlig löksmak."	"Smaskig, fräsch, mjuk deg och bra med fyllning."	"Doftar gott." "Lagom med fyllning." "Kanonbra." "Allt är gott på pizzan." "Härlig." "Megagod, gott bröd också." "Lagom mycket kryddig."	"God smak av paprika i den saftiga fyllningen." "Aptitlig och god." "Perfekt. Jättegod."	"Bra fyllning, med fräsch smak av mozzarella och tomat." "Goda råvaror, god smak." "Nästan som en riktig pizza."	"Seg och god deg, lite snällt med fyllning, jättegod."
-	"Skinkan smakar ingenting." "Kunde ha kryddats mer." "Lite trist i konsistens och smak, som att tugga på en plastpåse."	"Lite torra kanter." "Lite besk pestosmak." "Försiktigt kryddat." "För mycket grönt på, smakar inte så mycket." "För ostig." "Svår att få ur förpackningen."	"Kanske lite lite kött."	"Lite hård deg, för lite fyllning." "Väldigt stark smak."	"För mycket banan och för lite kyckling i fyllningen, seg och torr deg." "Inte särskilt god." "Smakar mest av curry." "Äcklig."	"– Kunde ha varit mer fyllning." "Fick en stor broskbit i fyllningen –äckligt!" "Smakar bara av äckligt fläsk-fett."	"Obalanserad, lite konstig smak." "Slabbig flytning, som mest smakar tomat." "Lite klistrig och menlös." "Tråkig." "Det står inte om den ska köras med eller utan påse i mikron."	"Seg, ser inte så god ut." "För mycket tomat-sås."	"Lite degig." "Puréartad fyllning." "Att skinka ingår märks inte." "Äcklig." "Svampig i stället för fräsigt som en riktig calzone."	"Lite för mycket tomat-sås och ost." "Väl mycket skinka och hård botten." "Den är jättegod, det känns att man blir mätt, jag tycker om smaken."	"Lite degig."	"Brödet smakar för nyttigt av fullkorn, vilket drar ner betyget." "Torr deg." "Jätteäckliga stora bitar man vill spotta ut direkt." "Känns inte som pizza."	"Lite seg och svårskuren deg." "För lite ost och för mycket tomat-sås, lite svår att få ur förpackningen då osten smälter fast som klister under degen."	"Äcklig, segt bröd, konserverad ananas, snällt med ost och för salt skinka." "För mycket deg." "Rätt smaklös." "Funkar i nödfall."
Betyg	3,5	3	4	3	2	3	3	2	2,5	3,5	4	3,5	4	2,5

5 frågor om pizzor och piroger barndietist Sara Ask svarar:

1. När man läser vilka ingredienser som ingår i de testade pizzorna/pirogerna så hittar man bland annat konserveringsämnen. Vad kan man säga om det?

– Alla tillsatser är godkända och bedömda utifrån ett hälsoperspektiv och inget att oroa sig över. Färgämnet E160a, som finns exempelvis i Grandiosas pizza, är betakaroten – samma

färgämne som färgar moroten orange.
2. Många pizzor/piroger verkar ha socker, ibland omskrivet till dextros. Vilken funktion fyller detta?
– Sannolikt smakmässigt. Men det

handlar inte på något vis om så stora mängder att det är en "sockerbov". Sockerbovar får vi jaga på annat håll.
3. Vad är det vi stoppar i barnen? Är det äkta varor eller mest smakar-

mer i pizzorna? I ett par produkter ingår rökarom, till exempel, och i en annan sås-pulvermix. Även vinäger dyker upp här och där.
– Jag tycker att man i stort kan säga att det är äkta varor, men som har

smakförstärkts med till exempel rökarom. Vad gäller vinäger är det antagligen ett tillskott i någon tomat-sås för smakens skull.

4. Något särskilt att tänka på när det gäller allergier? Pizzorna inne-

håller till exempel vetemjöl, mjölk, citronsyra och olika kryddblandningar.

– Man får helt enkelt lusläsa innehållsdeklarationen. Generellt sett brukar det vara knepigt för multiallergiker med

sammansatta fabrikat som dessa.
5. Om man är laktosintolerant, då?
– En mellispizza eller-pirog kan vara okej – det beror på den individuella toleransen av laktos. Man får prova sig fram. ■■■■