

Flingor kan vara en bra frukost, om man serverar dem med en fil eller yoghurt som inte är så söt, enligt dietisten Sara Ask.

Foto: Pressens Bild



Barnens flingor är söta som godis



Många frukostflingor som riktar sig mot barn är rena godiset, men några får godkänt vad gäller socker- och fiberinnehåll. Det visar vårt test av 12 sorters frukostflingor.

Text: Mia Coull Foto: Lasse Eklöf

Med roliga bilder och leksaker lockas barn till livsmedel som ofta innehåller mycket socker och lite fibrer, visar en undersökning som Konsumentföreningen Stockholm gjort. Detta gäller såväl yoghurt som riktar sig till barn, som frukostflingor. (En del av yoghurtarna har blivit mindre söta

efter denna debatt, men inte alla.)

– De företag som tillverkar flingor är medvetna om att barns flingor behöver bli mer näringsrika, säger Louise Ungerth, chef för konsument- och miljöfrågor, vid Konsumentföreningen Stockholm. Men så väldigt mycket har inte hänt än. Företagen skyller på att det tar tid att utveckla nya recept och flingor.

Föreningens föräldrajury, som består av drygt 700 föräldrar som vill vara med och påverka i frågor som gäller barn och konsumtion, uppskattar inte att när flingor har leksaker med i paketen för att dra till sig barnens blickar.

Louise Ungerth tycker sig se en viss minskning av sådan marknadsföring.

– Vi tycker oss se en trend mot färre

leksaker i flingpaketen, säger hon. Men det växlar från månad till månad. Ibland är det färre produkter. Men så kommer en ny film som marknadsförs med figurer på flingpaketen, eller med en samlarsak som barnen vill ha.

Förklaringen till att barnens flingor är så söta, tror Louise Ungerth är att såväl barn som vuxna tycker om sött...

– Sedan tror jag att industrin lite slentrianmässigt har mycket socker i sådant som riktar sig till barn eftersom man vet att barn gillar det.

– Men det finns en seriös vilja hos pro-

**Så tyckte barnen
– och dietisten – vänd! ▶**



Nesquik Puffar (Nestlé)

Pris: 27,90 kr
Beskrivs som: Spröda puffar av majs och kakao – nu med vete- och havremjöl.
Vikt eller antal: 375 g
Näringsvärde /100 g:
Energi: 386 kcal
Protein: 7,4 g
Fett: 4,2 g (varav mättat fett: 1,6 g)
Kolhydrater: 79,7 g (36,2 g kommer från socker)
Kostfiber: 4,8 g
Övrigt: Kan innehålla spår av nötter, mjölk och jordnötter, natrium: 0,2 g.
Smakpanelen tycker: Kanongoda, luktar choklad, smakar som O'boy. Man kan ha dem till snacks också (Patrik & Nicke, 9 år). Kanon som mellis, äter hellre mackor på morgonen (Jocke, 14 år).
Dietisten: Väldigt söta. 38 procent av energin kommer från socker. Lågt fiberinnehåll. Lite lurigt att de skriver "nu med vete- och havremjöl", man tror att det är bra med fibrer i flingorna då. Det är det inte. På en vecka motsvarar fiberinnehållet ungefär två kiwifruktur.
Antal sockerbitar per 100 g: 10



Crunch naturell (Finax)

Pris: 29 kr
Beskrivs som: Äntligen en crunch utan en massa socker.
Vikt eller antal: 750 g
Näringsvärde/100 g:
Energi: 410 kcal
Protein: 9 g
Fett: 16 g (varav mättat 7)
Kolhydrater: 59 g (varav socker 11 g)
Kostfiber: 10 g
Övrigt: Tiamin och järn, nyckelhålsmärkt.
Smakpanelen: Söta och goda. Inte för söta utan bra söta... kan jag få lite mer? (Alva, 5,5 år).
Övrigt: Jag är en crunchkille! (Melker 3,5 år). Båda vill gärna ha crunch både till frukost och mellis, varje dag.
Dietisten: Relativt högt kaloriinnehåll. 11 procent av energin kommer från rent socker, vilket är mindre än likvärdiga produkter. Bra med fibrer. Den nya nyckelhålsmärkning kräver max 7 gram fett, den här innehåller mer än det dubbla, därför kommer de att behöva ta bort "nyttighets"-märkningen.
Antal sockerbitar per 100 g: 3.



Värst – söta och fetta!



Coco pops cereal & milk bars (Kellogg's)

Pris: 25,90 kr
Beskrivs som: Bar av rostat ris med kakao-smak och mjölk.
Vikt eller antal: 6 x 20 g = 120 gram
Näringsvärde/100 g:
Energi: 420 g
Protein: 7 g
Fett: 14 g (varav mättat fett 11 g)
Kolhydrater: 67 g (varav socker 41 g)
Övrigt: B-vitaminer, kalcium och järn.
Smakpanelen: Godis! Man kan ha med sig på utflykten, som en chokladbit (Patrik & Nicke, 9 år). Som godis. Gott. (Jocke, 14 år).
Dietisten: Mjölk och flingor komprimerade i ett kex. Lågt fiberinnehåll, väldigt söta. 39 procent av energin från socker. Kaloririka, som godis ungefär. En kex-choklad innehåller 29 gram socker per 100 gram, vilket är betydligt lägre än de här fling-kexen. Dessutom är de ganska feta. 100 g räcker "bara" i 5 dagar då man troligen inte delar kexen.

Antal sockerbitar per 100 g: 12



Okej!



Cornflakes (Kellogg's)

Pris: 19,90 kr
Beskrivs som: Spröda, rostade majsflingor.
Vikt eller antal: 500 g
Näringsvärde/100 g:
Energi: 370 kcal.
Protein: 7 g
Fett: 0,7 g (varav mättat 0,2 g)
Kolhydrater: 84 g (varav socker 8 g)
Kostfiber: 3,0 g
Övrigt: B-vitaminer och järn.
Smakpanelen: Jättegoda, det knakar så härligt när man tuggar dem. Goda även när de ligger i filmjölk och har blivit mjuka (Samuel, 5 år). Vill ha mer och äter dem gärna utan någonting till (Martin, 2 år).
Dietisten: Endast 9 procent av energin kommer från rent socker. Men lågt fiberinnehåll. En neutral flinga som är bra för barnen att äta.
Antal sockerbitar per 100 g: 2



Okej!



Rice Krispies multigrain (Kellogg's)

Pris: 34, 20 kr
Beskrivs som: Spröda, roliga figurer av ris, havre och majs.
Vikt eller antal: 350 g
Näringsvärde/100 g:
Energi: 370 kcal
Protein: 8 g
Fett: 3,5 g (varav 0,5 g mättat)
Kolhydrater: 76 g (varav 20 g från socker)
Kostfiber: 8 g
Övrigt: Cd-rom "Kalle Kunskap" för barn 3–8 år, medföljer. B-vitaminer, kalcium och järn.
Smakpanelen: Flingorna ser roliga ut men smakar inte gott. (Isak, 4, 5 år). Jättegoda (Mari, 7 år). Äter tills vi tar bort flingorna (Christina, 3 år). Äälskar dem, men äter dem hellre som fika än till frukost (Lova, 6).
Dietisten: En flinga som klarar sig ganska bra, 22 procent av energin kommer från socker. En kompromiss mellan riktigt söta flingor och i stort sett sockerfria. Okej sockerhalt och bra med fibrer.
Antal sockerbitar per 100 g: 6



Bäst! Men inte så barnvänlig smak.



Weetabix original (Weetabix Ltd)

Pris: 33,50 kr
Beskrivs som: Vete-flingkakor av helkornsvete, innehåller gluten.
Vikt eller antal: 430 g, 24 bitar
Näringsvärde/100 g:
Energi: 336 kcal
Protein: 11,8 g.
Fett: 1,9 g (varav 0,6 mättat).
Kolhydrater: 68,0 g (varav 4,7 från socker)
Kostfiber: 10,1 g.
Övrigt: Innehåller gluten. Natrium, 0,27 g.
Smakpanelen: Vi tycker inte om dem (Lova, 6 år & Ella, 4 år). Bara mamman i familjen äter dem – om det finns sylt på.
Dietisten: Endast 6 procent av energin kommer från socker. Bra fiberinnehåll. Men om det krävs en halv deciliter sylt för att äta dem, har man bitit sig själv i svansen. Mycket fibrer, men jag tror inte det finns någon för risk att barnet få i sig för mycket genom att frossa på Weetabix.
Antal sockerbitar per 100 g: 1



Start naturell (Cerealia foods)

Pris: 29,50 kr
Beskrivs som: Pro-dukter förklarings saknas.
Vikt eller antal: 750 g
Näringsvärde/100 g:
Energi: 430 kcal
Protein: 11 g
Fett: 16 g (varav mättat 5 g)
Kolhydrater: 60 g (varav socker 23 g)
Kostfiber: 9 g
Övrigt: Kan innehålla spår av nötter. Natrium, 0,2 g.
Smakpanelen: Goda, smakar sött och nyttigt, men fastnar i tänderna när man tuggar (Alice 9 år). Smakar gott. Båda barnen håller ett müsliberg på tallriken (Tim 12 år).
Dietisten: Kaloririkast av de testade flingorna. 21 procent av näringen kommer från socker. Som att smula en sot havrekaka i filen. Bra med fibrer. Ganska feta. Liknar godis med tanke på rikt kaloriinnehåll och fett. Rätt mycket socker också, risken är att man tar mycket mer av dessa än av andra flingor. Men väljer man bort eftermiddagsfika kan man äta de här till frukost istället...
Antal sockerbitar per 100 g: 7



Okej!



Cheerios (Nestlé)

Pris: 27,20 kr
Beskrivs som: Fullkornsringar för hela familjen.
Vikt eller antal: 375 g
Näringsvärde/100 g:
Energi: 373 kcal
Protein: 8,2 g
Fett: 4,0 g (varav mättat 1,1 g)
Kolhydrater: 76,0 g (varav socker 21,7 g)
Kostfiber: 6,7 g
Övrigt: Kan innehålla spår av nötter och mandel. Natrium, 0,5 g.
Smakpanelen: Mmm, dom var söta och goda. Både lagom hårda och mjuka (Alva, 5,5 år). Inga kommentarer. Provar en gång, men vill inte ha fler gånger (Melker, 3,5 år).
Dietist: 23 procent av näringen från socker. Okej fiberinnehåll även om det inte är särskilt högt. Ganska söta, men inte jätte. Sympatiskt med information om fullkorn på kartongen i stället för reklam. En kompromiss mellan sött och nyttigt.
Antal sockerbitar per 100 g: 6



Lion frukostflingor (Nestlé)

Pris: 28,90 kr
Beskrivs som: Vete- och majsflingor med choklad- och karamellsmak.
Vikt eller antal: 375 g
Näringsvärde/100 g:
Energi: 422 kcal.
Protein: 6,4 g
Fett: 9,6 g (varav mättat 4,8 g)
Kolhydrater: 77,5 g (varav socker 39,1 g)
Kostfiber: 1,7 g
Övrigt: Spår av nötter, mandel och jordnötter. Natrium 0,3 g.
Smakpanelen: Det smakar som lördagsgodis! Det här vill jag inte ha som frukost! (Anna, 13 år) Det smakar Nesquik med honung. Knaspriga och jättegoda! (Maria, 10 år) Ohyggligt sött, man känner hur det fastnar i tänderna, oätbart till frukostfilen (mamma).
Dietisten: Illa. 37 procent av energin kommer från socker. Det är på tok för mycket, det här är rena godiset. Lågt fiberinnehåll och kaloririka.

Antal sockerbitar per 100 g: 11



Frosties 1/3 mindre socker (Kellogg's)

Pris: 5,50 kr
Beskrivs som: Spröda, rostade majsflingor med ett tunt lager socker.
Vikt eller antal: 500 g
Näringsvärde/100 g:
Energi: 370 g
Protein: 6 g
Fett: 0,5 g (varav mättat 0,1 g)
Kolhydrater: 85 g (varav från socker 25 g)
Kostfiber: 2,5 g
Övrigt: Kan innehålla spår av jordnötter. B-vitaminer, kalcium och järn.
Smakpanelen: Inte så himla bra. De smakade nästan ingenting (Lukas, 8 år). Smakar fortfarande mycket socker, hade förväntat mig att de skulle vara mindre godisaktiga (Mamma).
Dietisten: Även om det står att det är mindre socker i flingorna är verkligheten att 27 procent av energin kommer från just socker. Lågt fiberinnehåll. En luring som verkar nyttigare än den är.

Antal sockerbitar per 100 g: 7



Okej!



Bran flakes (Coop)

Pris: 19,90 kr
Beskrivs som: Spröda fullkornsflingor av vete.
Vikt eller antal: 500 g
Näringsvärde per 100 g:
Energi: 320 kcal
Protein: 11,0 g
Fett: 2,5 g (varav 0 mättat)
Kolhydrater: 63 g (varav 20 g från socker)
Kostfiber: 17,0 g
Övrigt: Natrium 0,9 g
Smakpanelen: Ganska goda (Lova, 6 år). Kommenterar inte flingorna, men äter dem (Ella, 4 år). Smakar inte så mycket (Barnens föräldrar).
Dietisten: 25 procent av energin från socker, mycket kostfiber, mest i hela testet. Men förvånansvärt mycket socker. Kan vara för att dölja fibersmaken. Fibrer kan göra att tarmen tar upp sockret långsammare, vilket är positivt. Ur näringssynpunkt är det onödigt mycket salt tillsatt.
Antal sockerbitar per 100 g: 6



Sötast



Kalaspuffar (Quaker)

Pris: 28,90 kr
Beskrivs som: Sprödrostade vetekorn överdragna med socker och honung med 3 viktiga b-vitaminer och järn.
Vikt eller antal: 500 g
Näringsvärde/100 g:
Energi: 380 kcal.
Protein: 6,5 g
Fett: 1 g (varav mättat 0,2 g)
Kolhydrater: 86 g (varav socker 47 g)
Kostfiber: 3 g
Övrigt: B-vitaminer och järn.
Övrigt: Den som samlar streckkoder kan få simglasögon, samt erbjudande om ett gratis simmärke.
Smakpanelen: Väldigt goda och söta. Knapriga och smälter snabbt i munnen (Alice 9 år). Blir snabbt äckligt mosiga i mjölken. För mycket socker och dessutom honung. Inte nyttiga. Luktar till och med socker (Tim, 12 år).
Dietisten: Testet absolut sötaste flinga. Nästan hälften, 49 procent, av energin kommer från socker. Lågt fiberinnehåll.
Antal sockerbitar per 100 g: 13



ducenterna att minska på sockret och göra mer nyttiga frukostflingor till barn, fortsätter Louise Ungerth. Inte minst för att föräldrar inte köper söta flingor i samma utsträckning som tidigare.

Barndietist Sara Ask, tror att man vanligen introducerar flingor till sitt barn i tvåårsåldern. Flingor kan vara en bra frukost, anser hon. Är flingorna söta bör man servera dem med en fil eller yog-

hurt som inte är så söt. Det syrliga gör att magen tar upp maten långsammare, och barnet känner sig mätt längre.

Eftersom frukost sägs vara dagens viktigaste måltid, vill man gärna att barnet ska äta något innan det går iväg till förskolan. Men hur får man barnet att vilja sätta sig vid matbordet tidigt på morgonen?

– I en drömvärld låter man barnet gå

upp och leka en liten stund på morgonen, så att aptiten väcks efter ett tag, tipsar Sara Ask. Man kan även ge barnet en äppelbit för att reta aptiten. Men många föräldrar har bråttom på morgonen och hinner inte med något extra. Då är det bra om barnet kan äta frukost på förskolan i stället, när det kvicknat till.

Att ge barnet en muffin och ett glas mjölk för att det ska äta något överhu-

udtaget, vill Sara Ask bara rekommendera om barnet varit sjukt och behöver komma igång att äta igen.

– Barn är smarta, förklarar hon. De lär sig snabbt att om jag tackar nej till min vanliga frukost, får jag en bulle eller glasspinne i stället...

En bra frukost kan bestå av yoghurt och flingor. Gröt är också sunt, men tar lite mer tid att göra i ordning plus att

barnet kanske inte gillar havregrynsgröt så mycket.

– Musli med fibrer och torkad frukt som ger mineraler och järn, är ett bra alternativ, tycker Sara Ask. En smörgås till är bra, helst inte vitt bröd men inte alla barn tycker om grovt. Ha gärna skinka som pålägg, för järnets skull.

– Vill man inte ge sina barn så mycket socker, får man framhärda att det man

dukar fram smakar gott och inte ge sig. Barnet kan ju ha lite sylt i den osötade yoghurt. Eller någon tesked strösocker på sin weetabix.

Även om socker inte behövs ur näringssynpunkt, finns andra skäl till att ge efter för suget då och då.

– Lite godis ibland är inte fel, tycker Sara Ask, socker är ju gott! Man ska inte spåka sig. Vi äter ju med själen också. ●

Så gjordes testet – vänd!

Barnens flingor...*forts*

Så gick testet till

● Vi köpte 12 kartonger med flingor, varav två så kallade flingex, hos Coop Konsum i Stockholm. Angivna priser är vad flingorna kostade i den butiken, oktober månad 2005. Vi valde flingor som tydligt riktade sig till barn exempelvis genom roliga figurer på förpackningarna samt några familjeflingor som föreföll innehålla mindre socker, för jämförelsens skull.

Barn dietist Sara Ask har beräknat hur många sockerbitar barnet får i sig på en vecka, genom att äta en portion flingor till frukost varje morgon. Vi anger även hur stor procent av näringsintaget som kommer från rent socker.

En vuxenportion sägs på förpackningarna vara cirka 30 gram, vi har räknat på halva den mängden för ett förskolebarn i åldern 3–5 år. På en vecka blir det cirka 100 gram flingor.

– 1 dl cornflakes väger 15 gram, vilket är en ganska rimlig portion, säger Sara Ask. Fast det är ju skillnad på verklig mängd och rekommenderad. Jag kan tänka mig att flingor som barnen verkligen gillar bildar stora flingberg på tallriken... särskilt av de riktigt söta, som kalaspuffar.

Enligt Sara Ask är just sockeraspekten viktigast när det gäller frukostflingor.

– Det är alarmerande när nästan hälften av energiinnehållet i flingor kommer från socker, säger hon. Inte minst med tanke på barnens tänder.

Dessutom konkurrerar sockret ut den nyttiga maten.

Socker ger snabb energi men ingen näring. Man blir snabbt pigg av socker, men också fort trött igen, eftersom kroppen förbränner socker snabbt. Går blodsockret upp och ner frestas vi att småäta hela tiden och känner oss sugna på sött.

Extra berikning med vitaminer och mineraler är inget som Sara Ask tittar efter när hon väljer flingor. Dem får vi i oss ändå, via varierad kost och vanliga livsmedel som kött, mjölk och bröd.

För föräldrar till barn som är nötallergiska är flingor en djungel. På många paket står att det kan finnas spår av nötter.

– Det måste finnas en verklig risk för att flingorna har spår av nötter, för att man ska få varna för det på paketet, säger Sara Ask. Jag har en känsla av att det ibland varnas för säkerhets skull och av slentrian. Vilket man alltså inte får göra.

Det omvända förekommer dessvärre också, att tillverkaren missar att varna för nötter, enligt Sara Ask.

– Det kan stå i den tyska innehållsdeklarationen att flingorna innehåller nötter, men inte i den svenska, konstaterar hon.

– Vill man vara helt säker på att flingorna är nöt-fria, får man ringa tillverkaren och fråga för säkerhets skull. ●

Sammanfattning:

Sötare än godis

● Testet visar att många barnflingor är väldigt söta. Flera av dem innehåller mer socker än kexchoklad. I extremfall kommer hälften av kalorierna från socker. Müsli är inte alltid nyttigare, men innehåller ofta mer fibrer och det söta kommer framför allt från torkad frukt. Det är okej att äta av alla flingor, men av de sötare bara ibland: "De söta flingorna är att liknas vid lördagsgodis, så borsta tänderna efteråt", råder Sara Ask. Testets bästa flingor: Weetabix är klar vinnare: lite socker, mycket fibrer, inga tillsatser. Även Cornflakes, Branflakes, Cheerios och Rice Crispies Multigrain är okej. Testets värstingar: Coco pops cereal & milk bars, Lion frukostflingor, Kalaspuffar och Nesquik puffar har alla för mycket socker och för lite fibrer. ●

Konsumentkontakt:

Nestlé, www.nestle.se	020-29 93 00
Finax, info@finax.se	042-29 86 05
Kellogg's, www.konsumentkontakt.sverige@kellogg.com	08-594 108 00
Weetabix, distribueras av Arvid Nordquist hab, info@arvid-nordquist.se	08-799 18 00.
Cerealia foods, konsumentkontakt@cerealia.se	020-848484,
Quaker oats Scandinavia	
www.quaker.dk	08-7251400
Coop, www.coop.se ,	08-743 10 00