



En del barnkex innehåller väldigt mycket socker och fett. Till mellanmål passar ett osötat smörgåsrån, en riskaka eller en frukt bättre.

Jämfört med glass och godis verkar kex snudd på hälsosamt. Som något nyttigare att ta till i väntan på maten eller om barnet trilskar. Men hur nyttiga är barnens kex och rån egentligen?

Text: Anna-Maria Stawreberg Foto: Per-Åke Uddman Köpställen sid 104



Hur (o)nyttiga är **BARNKEXEN?**

Det finns gott om kex med neutrala smaker som små barn gillar, många av dem vänder sig speciellt till barn. Om man sedan läser närmare på förpackningarna och ser att det står saker som "kex med fullkorn", "kex speciellt för det växande barnets behov", "vitaminberikade", så är det lätt att tro att kexen är späckade med nyttigheter, och att det bara är bra att ge sitt barn ett kex då och då: Till mellanmål, på väg hem från dagis, när man är och storhandlar.

– Självklart måste man som förälder försöka få vardagen att fungera på bästa sätt, och då kan det ibland vara en lösning att sticka till sitt barn ett kex ibland, men man ska vara medveten om att en del kex innehåller mycket socker och fett, och väldigt lite näring, säger Sara Ask, barndietist på Huddinge sjukhus.

Enligt Sara Ask är det bästa alternativet när ens barn är kinkigt och eftermiddagstrött eller bara i behov av ett snabbt mellanmål, att ge frukt, en riskaka eller ett vanligt osötat smörgåsrån.

Medan kex fyller en annan funktion, menar hon.

– Kex är gott, och många av oss tycker att

det är viktigt att njuta av godsaker då och då. Därför tycker jag att man kan fortsätta att äta kex med gott samvete, men att man gör det vid högtidliga tillfällen, som när man fikar tillsammans, eller som dessert efter maten. Kex är inte något man bör ge barnet av bara farten, även om en del fabrikanter försöker få oss föräldrar att tro att det är rena nyttigheter, med till exempel b-vitaminer eller fibrer, som vi matar våra barn med, säger Sara Ask.

I dag försöker allt fler minska på barnens sockerintag och därför är det viktigt att vara medveten om att en del kex innehåller mycket socker.

– Man brukar rekommendera att ett barn mellan ett och tre år inte ska äta mer än 30 gram, ungefär två matskedar, tillsatt socker per dag. Det kan man se som en "sockerpott" att ta av och därför bör man också välja varifrån sockret tas. Ska man ge barnet tre kex på väg hem från dagis, eller ska man använda sockret till en trevlig fikastund tillsammans, undrar Sara Ask.

Viktigt att påpeka med de här två matskedarna socker, enligt Sara Ask, är att det handlar om allt socker barnet äter under en dag,

även det som döljer sig i yoghurt, kräm, flingor, godis, läsk, bullar, saft med mera. Det är alltså inte fråga om två matskedar socker utöver detta, att strö på filen eller något.

Ett annat ord som ofta förekommer i hälsodebatten är "transfett", eftersom vissa forskare hävdar att det är skadligt.

– Transfett bildas när mjuka fetter görs hårda. Härdning görs för att fettets ska få bättre livsmedelstekniska egenskaper, exempelvis ge krispighet. Det är till exempel svårt att baka kex på flytande olja, så i stället väljer man att härdna oljan, och då bildas transfett. Beteckningen "delvis härdat fett" innebär att varierande mängder transfettsyror ingår, och finns främst i snacks, kex, kakor och pulversoppor, förklarar Sara Ask.

Hälsoaspekten då? Jo:

– Transfetter har visat sig ha lite större negativ effekt på blodkärlen än vad vanligt mättat fett har, och precis som vi ska minska intaget av mättat fett bör vi också minska intaget av transfetter, säger Wulf Becker, nutritionist på Livsmedelsverket. ■

Många barnkex är både feta och söta – vänd▶▶▶

Vi Föräldrar TEST



	Tom & Jerry (Göteborgskex) Kexfigurer med vaniljsmak	Disney Nalle Puh (Göteborgskex) Kex med fullkorn	Kalle Anka & Co (Göteborgskex) Kex med överdrag av mjölkchoklad	Guld Marie (Göteborgskex) Runda kex med vaniljsmak	Smörgåsrån (Göteborgskex) Osötade smörgåsrån
--	---	---	--	---	---

Vikt	175 g	180 g	150 g	200 g	85 g
Pris	19,90 kr	26,90 kr	19,90 kr	7,90 kr	10,90 kr
Näringsvärde per100 g	= 30 kex	= 26 kex	= 15 kex	= 24 kex	= 26 rån
Kalorier	470 kcal	450 kcal	490 kcal	430 kcal	390 kcal
Kolhydrater från socker	29,8 g	25,8 g	30 g	19 g	1 g
Fett	14 g	14 g	20 g	11 g	3 g
Övrigt	Innehåller delvis härdat veg. fett. Liten plastfigur medföljer	Kan innehålla spår av mjölk, ägg och jordnötter. Kexen ligger förpackade i sex små påsar.	Innehåller delvis härdat veg. fett. Specialtiding (Kalle Anka) medföljer. Kan innehålla spår av nötter.	Innehåller delvis härdat veg. fett.	Innehåller delvis härdat veg. fett.
Sammanfattning	Söta, därför inga lämpliga mellanmålskex, bättre som extraroliga kalas- eller fikakex. Utger sig inte för att vara nyttiga. Men figurerna på förpackningen och plastfiguren inuti lockar säkert barnen till att be om ett paket.	Marknadsförs som fullkornskex, men innehåller ytterst lite fullkorn. Inte så nyttiga som man kan tro. Sockerhalten är hög. Okej fikakex, men inte till mellanmål.	Fetast och söstast i testet. Kladdiga. Inget till mellanmålet, men goda fikakex.	Okej kex, goda till såväl fika som mellanmål ibland. Marknadsförs inte som barnkex.	Neutral smak, kan kompletteras med pålägg och bli ett gott och hyfsat nyttigt mellanmål. Inget fikakex. Marknadsförs inte som barnkex.
Dietistens kommentar	Som extrasöta Mariekex	Beskrivs som kex med fullkorn, men det är klennt med fibrer i de här kexen. En enda kiwi ger samma fibermängd som halva kexpaketet.	Ett godiskex. Inget att sticka till barnet när det krisar, men gott till lördagsfikant.	Visst är kexen sötade, men inte så mycket. Mariekex är en bra kompromiss som fungerar i stället för ett smörgåsrån.	Neutralt och bra kex som ofta går ner hos de minsta. Med lite pålägg som leverpastej, mjukost eller messmör får barnet i sig nyttiga mineraler på köpet.

Fetast och söstast

Neutralt och bra

Betyg	3	2	2	5	5

	Mumin (LU) Kex med vaniljsmak	Bob the Builder (LU) Vetekex med honung	Finger Marie (LU) Sötade vetekex	Mariekek (ICA) Sötade vetekex	Mördegskex (Signum) Sötade mördegskex med vaniljsmak
--	--	--	---	--	---

Vikt	175 g	150 g	200 g	200 g	300 g
Pris	15,90 kr	16,90 kr	10,90	6,90 kr	16,90 kr
Näringsvärde per100 g	= 30 kex	= 12 kex	= 18 kex	= 20 kex	= 10 kex
Kalorier	450 kcal	450 kcal	440 kcal	450 kcal	480 kcal
Kolhydrater från socker	23 g	20 g	18 g	19 g	17 g
Fett	18 g	14 g	14 g	14 g	21 g
Övrigt	Laktosfria. Tillverkade i en fabrik som hanterar ägg, soja och mjölk.	Kexen är förpackade i småpåsar. Förpackningen innehåller en liten leksak (ej lämplig för barn under 3 år).	Innehåller gluten. Tillverkas i fabrik som hanterar ägg, jordnötter, soja, mjölk, nötter och sesamfrön.	-	-
Sammanfattning	Relativt feta och söta kex, bara lämpliga till fikat. Marknadsförs inte som nyttiga. Tecknade figurer på paketet kan ge "vill ha-känsla" hos barnen.	Söta. Barnen lockas med Bygare Bob, en figur som de flesta barn känner till. Okej och roligt fikakex, men inte bra som mellanmål.	Okej fikakex som även funkar som mellanmål i nödfall. Marknadsförs inte som barnkex.	Fikakex som även funkar som mellanmål i nödfall. Marknadsförs inte som barnkex.	Feta och söta, inget mellanmålskex, men gott till fikat. Marknadsförs inte som barnkex.
Dietistens kommentar	Ett relativt fett och sött kex. En laktosintolerant person behöver inte oroa sig för att kexen tillverkas i en fabrik som även hanterar mjölk. Det krävs större mängd laktos för en reaktion.	Påminner näringsmässigt om Mariekek. Honung ger säkert god smak, men är inte nyttigare än socker.	Bra kompromiss om ett smörgåsrån känns för tråkigt och ett godiskex för onyttigt.	Bra kompromiss om ett smörgåsrån känns för tråkigt och ett godiskex för onyttigt.	Relativt fett kex som är ett mellanting mellan kex och kaka.
Betyg	3	2,5	5	5	3

Bra kompromiss



Brago (Göteborgskex) Mördegskex med vaniljsmak	Digestive (LU) Sötade fullkornskex
225 g	400 g
18,90 kr	17,90 kr
= 16 kex	= 6 kex
460 kcal	450 kcal
21 g	18 g
17 g	16 g
Innehåller delvis härdad veg. fett.	–
Feta och söta, inget bra mellanmålskex, men acceptabelt till fiket. Marknadsförs inte som barnkex.	Rejält kex med fullkorn. Goda till fiket, men inte särskilt nyttiga som mellanmål. Marknadsförs inte som barnkex.
Ganska fett kex som är ett mellanting mellan kex och kaka.	Innehåller mer socker och salt än vad man kan tro, och kan mer korrekt benämnas som en fiberberikad kaka.
3	3,5

Inte så nyttigt som man kan tro



Basic Kids (Biobis) Ekologiska kex
200 g
20,90 kr
= 7,5 kex
449 kcal
24,9 g
13,8 g
Innehåller gluten, ägg, soja och mjölk. Tillverkas där även sesam och nötter hanteras. Rekommenderas från tio månader.
De här kexen är lika söta, och nästan lika feta, som de sötare kexen i testet. Ekologiskt är inte alltid lika med nyttigt.
Ger med undertexten "för att passa ett växande barns smak och näringsbehov" intryck av att vara extra nyttiga. Men kexen är både fiberfattiga och söta. Honung och rörsocker är inte nyttigare än vanligt socker.
2

Så här gick testet till:

Vi köpte ett urval av de vanligaste kex-sorterna och gick igenom innehållsförteckningen med barn dietist **Sara Ask**. Kexen är inköpta på ICA och hos Coop.

Betygen är satta utifrån kexens fett- och sockernehåll. Om fabrikanter marknadsför kexen mot barn, eller på ett sätt som invagar föräldrar i tron om att kexen är nyttiga, utan att vara det, drar det ner betyget. Vi har även angett om kexen innehåller delvis härdad vegetabiliskt (veg) fett. Betygsskalan 1–5, betyder att 1 är sämst, 5 bäst och 3 godkänt. Vad det gäller mjölkproteinallergi och nötallergi, säger Sara Ask:

- Till de allra mest allergiska barn jag träffar, säger jag att de ska undvika att äta kex från fabriker där mjölk också hanteras, eftersom det alltid finns en risk för kontaminering. Samma sak med nötter, som ju också är en stark allergen.
- Om honung i barnkex, säger Sara Ask:
 - Honungens eventuella sporer av Clostridium Botulinum dör vid kexgräddningen. ■■■■