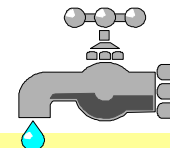


Simulering skolbudget avseende energi innehåll - **kr/100kcal.**

Tryck på "F9" om Excelarket inte uppdateras automatiskt.



Ersätt blå siffror med era siffror.

Startvärde är konsumentpris 081126

Dagar per år	200
Antal barn	500

Vi äter primärt för att vi behöver energi.

Standardmjölk och smör är näringsrik och energirik mat som ger billig energi.

Det är dyrt att "tanka" energifattig lättmjölk och industrifabricerat lättmargarin.

Mättnaden när vatten fyller magen övergår snabbare till hunger.

Standard mellanmål	kr/kg	portion	enhet	kr/portion	kr/år	kcal/100g	kr/100kcal	kcal/portion
Standardmjölk (3%)	7,93	1,5	dl	1,19	118 950	60	1,32	90
Smör (81%)	51,80	10	gram (5g/skiva)	0,52	51 800	720	0,72	72
Wasa Husman	24,81	25	gram (12,5g/skiva)	0,62	62 025	310	0,80	78
Sum				2,33	232 775		0,97	240

Lätt mellanmål	kr/kg	portion	enhet	kr/portion	kr/år	kcal/100g	kr/100kcal	kcal/portion
Lättmjölk (0,5%)	7,27	1,5	dl	1,09	109 050	40	1,82	60
Lätta (40%)	26,50	10	gram (5g/skiva)	0,27	26 500	370	0,72	37
Wasa Husman	24,81	25	gram (12,5g/skiva)	0,62	62 025	310	0,80	78
Sum				1,98	197 575		1,13	175

Slutsats:

Fett är energirikt och ger mättnad länge. Standardmenyn ger energi motsvarande en "drifttid" på

2,40 tim

Vatten som fyller magen ger fort ny hunger. Lättmenyn ger energi som motsvarar en "drifttid" på

1,75 tim

Vattmig mjölk och vattenutspätt fett ger mindre energi per krona. Lättmenyn är hela

16% dyrare per kcal.

Att "tanka" samma mängd energi med lättprodukter som standard ger merkostnaden

38 395 kronor per år.

Smör är ett i särklass energirikt, billigt och nyttigt "drivmedel" - kostar bara runt 70 öre per 100 kcal (en timmas "drift").

Att "tanka" upp energimängden med andra livsmedel än helmjölk och smör blir oftast betydligt dyrare.

Varför just 100 kcal? För att det ger energi för en timma vid en kaloriförbrukning på 2 400 kcal per dygn.

Se "kr/100 kcal." >> <http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/konsumentnyckeln/kcal.htm>

Det blir således energimässigt dyrare att servera "lättprodukter" som eleverna klokt nog inte vill ha!

Och varför "tanka" våra barn (och gamla) med vattenuppblandat industribränsle? Snudd på lurendrejeri!