



Reviderad: 2019.12.13

## Policy ekologisk mat

Ek o Lek barnomsorg vill att alla anställda dagbarnvårdare använder sig av ekologiska produkter så långt det är möjligt i sin matlagning. Därför har vi valt att inte sätta någon procentgräns utan anger istället vissa varor som alltid ska vara ekologiska. Utöver det uppmuntrar vi varje dagbarnvårdare att använda ytterligare ekologiska produkter.

Vi ser också att våra dagbarnvårdare använder sig av ekologiska rengöringsmedel, återbruka kläder och leksaker etc.

### Ekologiska varor (dessa ska alltid handlas ekologiskt)

- All frukt och grönsaker (se lista nedan för ev avsteg om utbudet tillfälligt är litet eller dåligt), speciellt banan, vindruvor och potatis\*
- Ägg (eko, kravmärkt eller motsvarande; hönan ska ha tillgång till utevistelse och bra mat)
- Mejeriprodukter
- Kött
- Kaffe

\*de mest sålda potatis-sorterna i Sverige, Bintje och King Edward, är också de mest besprutade.

### Varför ska man välja ekologiska varor?

Dels för att få i sig så lite gifter som möjligt – extra viktigt för växande barn – dels för att miljön där maten odlas och produceras inte ska bli förstörd.

De som är mest drabbade är självklart de som arbetar och bor nära produktionen. Exempelvis är påverkan i bananplantager på människors hälsa och miljö är väl dokumenterade.

Andra effekter är minskad biologisk mångfald, utveckling av resistent ogräs och risker för förändringar i ekosystemens funktion (t ex hormonella förändringar hos djur vilka ändrar deras



beteende samt att kemikalier också tar död på de nyttiga svampar och mikroorganismer som har viktiga funktioner i bl.a. vårt jordbrukssystem).

Många bekämpningsmedel förs också vidare i ekosystemen via vattendragen där även svenska vattendrag i jordbruksbygder har ett bekämpningsmedelsinnehåll långt över rådande gränsvärden.

Det bästa valet vi då kan göra för allas vår framtid är därför att välja ekologisk mat och minska sina matsvinnet samt välja att köpa och äta mat med mindre påverkan på vår miljö. Visste du att 40% av pengarna vi spenderar i mataffären inte är sådant som vi behöver ur närings synpunkt? Dvs godis, chips, kakor, kaffe, glass mm. Folkhälsoinstitutet räknade ut att en person kan minska sin matkostnad med ca 5000 kr per år på att välja att äta mer hållbart och hälsosamt, dvs mer eko, mindre kött och läsk. Så när det gäller pris är det viktigare att fokusera på vilka varor man väljer än om det är ekologiskt eller inte.



### Clean Fifteen och Dirty Dozen

Bekämpningsmedel används tyvärr i rätt så hög utsträckning vad gäller frukt och grönt. Här är en liten tabell över de bästa och sämsta frukterna och grönsakerna att köpa i butikerna, när du inte väljer ekologiskt.

Bygger på uppgifterna från *Clean Fifteen* och *Dirty Dozen* som EWG tagit fram efter att ha analyserat de ca 50 mest populära frukt- och grönsakerna. Analysen är gjord i USA men det finns ingen anledning att tro det är annorlunda i Sverige.

<b>Bekämpningsmedel</b>	
<b>Sämsta Frukterna</b>	<b>Bästa Frukterna</b>
Persikor Jordgubbar Äpplen Blåbär Nektariner Körsbär Druvor	Ananas Mango Kiwi Vattenmelon Grapefrukt Alla sorters meloner
<b>Sämsta Grönsakerna</b>	<b>Bästa Grönsakerna</b>
Selleri Paprikor Spenat Kål Potatis	Lök <u>Avocado</u> Majs Ärtor Sparris Vitkål Aubergine Söt Potatis

### Varför ska man bry sig om bekämpningsmedel?

Vetenskapsmän som under en längre tidsperiod har studerat och kommit fram till att även små doser som intages varje dag, kan påverka vår hälsa, speciellt under unga år och extra viktigt att undvika för



barn som växer. Vi vet nu tillräckligt mycket om de långsiktiga konsekvenserna för att starkt råda till att utesluta frukt & grönt med bekämpningsmedel i så stor mån som möjligt.

#### **Vad är skillnaden?**

EWG undersökningen har funnit att människor som äter 5 frukter och grönsaker från den "dåliga" sidan, konsumerar i genomsnitt 10 olika bekämpningsmedel per dag. De som äter 15 st från sidan där de minst kontaminerade frukt & grönt befinner sig får i sig mindre än 2 olika bekämpningsmedel per dag. Guiden hjälper konsumenterna att vara medvetna och kunna göra så lätta och rätta val som möjligt, och den visar oss också vilka frukt & grönt som man bör köpa organiska/ekologiska.

#### **Hjälper det att skala och tvätta?**

Datan som presenteras för att skapa dessa listor är baserad på hur statistik visar att äter dessa livsmedel, så som att de har tvättats, skalats, beroende på vilket livsmedel som har testats. Att skölja av dessa frukter och grönsaker reducerar mängden bekämpningsmedel, men eliminerar det inte. Att skala hjälper, men du blir också av med den största mängden näringsämnen som faktiskt oftast sitter i skalet. Det bästa du kan göra är att äta en så varierad kost som möjligt, alltid skölja av före förtäring och köpa organiskt i så stor utsträckning som möjligt.

#### **Hur utvecklades denna guiden?**

EWG analytiker har utvecklat denna guide baserad på data från cirka 96.000 tester på bekämpningsmedel, under 2000-2008. Dessa samlades av U.S Department of Agriculture och U.S Food & Drug Administration. Du kan hitta en detaljerad beskrivning av kriterierna som EWG använde för att utveckla denna guiden, tillsammans med den fullständiga listan av frukt & grönt på [www.foodnews.org](http://www.foodnews.org).

Källa:

Vi utgår från Svenska Naturskyddsföreningens riktlinjer, se bl a separat dokument om grönt, kött, fisk.

[www.naturskyddsforeningen.se](http://www.naturskyddsforeningen.se)

[http://www.lifefoodtree.se/?page\\_id=168](http://www.lifefoodtree.se/?page_id=168) (tabell med svensk översättning lånad härifrån)

[www.ewg.org](http://www.ewg.org) (ursprungsinformationen Clean Fifteen och Dirty Dozen kommer från EWG).

ÖVRIGT:

- HALAL: Vi tillhandahåller ej halal med hänvisning till svensk djurskyddslagstiftning.
- VEGETARISK KOST: Efter vårdnadshavares önskemål serveras vegetarisk kost.



- VEGANSK KOST: I samråd med Ekolek och dagbarnvårdare. I de fall vegansk kost serveras är det viktigt att det framgår att det är vårdnadshavaren som har det fulla ansvaret för att barnet under dygnet får de näringsämnen hen behöver.
- GLUTEN/LAKTOS/MJÖLKFRI KOST/ÄGG. Tillhandahålles efter läkarintyg.
- UTESLUTANDE AV TILLSATSER O.LIKN. Dessa önskemål är inget som Ekolek kan tillgodose.