

Mer växtbaserat i skola och förskola, men hur?

en rapport från Djurens Rätt



Mer växtbaserat i skola och förskola, men hur?

En rapport som reder ut begreppen på vägen till ett grönare storkök
av Cecilia Mille, sakkunnig inom livsmedelsfrågor

Copyright
Djurens Rätt 2020
Omslagsfoto:
Daniyar Aibekov/
Shutterstock.com
Form: Mathilda Gälsing
www.djurensratt.se
info@djurensratt.se

Innehåll

Sammanfattning.....	3
Syfte och målgrupp.....	3
Inledning.....	4
Växtbaserad kost – vad, hur och varför?.....	5
Köttproduktionen måste minska kraftigt för klimatets skull.....	5
Växtbaserat – det enklaste sättet att arbeta med de globala målen.....	5
Barn och ungdomar behöver äta mycket mer grönt än de gör idag.....	6
Hur skiljer sig näringsinnehållet i vegankost från blandkost?.....	7
Regelverket kring skolmaten.....	10
Vad innebär kravet på näringsriktig kost?.....	10
Rätt till vegansk mat?.....	11
Hur mycket växtbaserat serveras i Sveriges kommuner idag?.....	12
Varför nekar en del kommuner till att servera vegankost?.....	14
Behov av nationella riktlinjer.....	15
Fåtal kommuner gör det vegetariska veganskt.....	16
Hur går det att effektivisera när kraven på olika anpassningar är många?.....	16
Hur påverkas barnen och eleverna som nekas äta veganskt?.....	18
Stark övertygelse och klimatångest.....	18
”Det är först i magen som maten gör nytta”.....	21
Hur blir den växtbaserade maten succé?.....	23
Referenser.....	27

Sammanfattning

Färska siffror från Djurens Rätts senaste kommunkartläggning visar att över 80 procent av kommunerna har minskat på köttet under det senaste året och att vegetarisk mat blir allt vanligare i skolan, medan förskolorna halkar efter. Det är dock fortfarande närmare hälften av kommunerna som nekar till att servera veganskt till dem som efterfrågar det. Och endast ett fåtal kommuner väljer att göra någon större andel av de vegetariska rätterna helt växtbaserade. Detta trots ett starkt ökat intresse för att äta mer växtbaserat hos landets invånare, och inte minst hos ungdomar.

Varför är det så här, och hur kan vi jobba tillsammans för att komma vidare? I den här rapporten får vi en inblick i vad som ligger bakom den tveksamhet som många kommuner uttrycker. Vi passar på att reda ut några av de vanliga missförstånden om vad som gäller i frågan, och tittar på effekten för de elever som drabbas. Självklart rymmer rapporten en hel del tips på hur det går att lyckas i utvecklingsarbetet med den växtbaserade maten.

Syfte och målgrupp

Fokus för den här rapporten ligger på åtgärder för att utöka andelen växtbaserad mat i skola och förskola, med ett särskilt fokus på serveringen av helt växtbaserade rätter. Det finns stora skillnader över landet när det gäller möjligheten att få veganskt som anpassad kost i kommunala förskolor och skolor (grundskola och gymnasium). Rapporten syftar till att reda ut begreppen kring servering av vegansk mat till barn och elever i förskola och skola, kasta ljus över hur regelverket ser ut och redogöra för vad effekten blir när barn och elever nekas vegansk mat. Den vänder sig till kommunala beslutsfattare, kommunalt anställda som arbetar med kostfrågor, samt till intresserad allmänhet.

Inledning

Intresset för växtbaserade produkter saknar motstycke och försäljningen bedöms att mer än fördubblas till 2025 ¹. Som en rad ledande forskare vid bland annat Chalmers och Sveriges lantbruksuniversitet konstaterade nyligen i en forskningsrapport behöver vi minska på köttet vi konsumerar, av både miljö- och hälsoskäl ².

Stora vinster finns givetvis att göra i offentlig sektor där en majoritet av Sveriges kommuner strävar efter att öka serveringen av växtbaserat i skolor och andra verksamheter. Den offentliga upphandlingen är också ett verktyg för att driva på klimatarbetet nationellt.

Sveriges kommuner har mycket att vinna på att utöka andelen växtbaserade rätter och -mejerier i sina måltidsverksamheter. Åtgärden har stor potential att hjälpa dem att nå längre i sitt klimatarbete, samt att förenkla arbetet i köken genom att mindre tid behöver läggas på specialkost.

Kortfattat kan en högre andel växtbaserad kost i kommunala verksamheter bidra till att:

- Skapa ett mer hållbart samhälle och uppnå kommunens klimat- och miljömål.
- Höja kvaliteten på maten utan att öka kostnaderna. Flera kommuner vittnar om att de fått utrymme i budget att köpa in mer ekologiskt när de samtidigt lagar en större andel växtbaserat.
- Barn och elever får i sig mer frukt och grönt – i dagsläget äter de i snitt bara hälften av den rekommenderade mängden.

Växtbaserad kost – vad, hur och varför?

Motivet till att välja växtbaserad mat är vanligen engagemang för något eller flera av områdena djuretik, klimat eller hälsa men det finns även andra orsaker. Djurens Rätt som organisation förespråkar vegansk mat av flera skäl med den djuretiska aspekten som huvudsaklig ingång. Rapporten tar dock ett brett grepp om frågan växtbaserad mat i skola och förskola.

Köttproduktionen måste minska kraftigt för klimatets skull

FN:s klimatpanel IPCC:s rapport om världens markanvändning framhåller tydligt att produktionen och konsumtionen av kött behöver minska betydligt. Köttproduktion kräver stora markytor och är därför ett ineffektivt sätt att producera föda. Uppfödning av framför allt nötkreatur orsakar därtill stora metanutsläpp. En tredje effekt av köttkonsumtion som får negativa konsekvenser för klimatet är att skog fortfarande skövlas på många håll i världen för att bereda plats åt djuruppfödning³. Naturskyddsföreningen identifierar kraftigt minskad köttkonsumtion som en av de fem viktigaste politiska förändringar som måste till nu utifrån IPCC:s rapport⁴.

Gör kommunens mål för köttminskning mätbart och tidsatt

Många kommuner har i sina styrdokument för måltidsverksamheten mål om att minska på serveringen av kött. Ett vanligt misstag är att formuleringarna kring detta är vaga, vilket gör målen svåra att genomföra och följa upp. Djurens Rätt rekommenderar att mål för köttminskning sätts, och att de är mätbara och tidsatta.

Växtbaserat – det enklaste sättet att arbeta med de globala målen

Något av det enklaste och mest effektiva kommuner kan göra för att jobba i linje med de globala målen är att servera mer växtbaserat. Genom detta kan kommunerna:



- Minska klimatavtryck markant⁵, ett konkret sätt att arbeta med mål 13 “Bekämpa klimatförändringarna”



- Bidra till mål 2 “Ingen hunger” då minskad animaliekonsumtion frigör stora arealer odlingsyta från foderproduktionen till djuren vilket skulle kunna mätta fler människor⁶.



- Bidra till mål 3 “God hälsa” då djurindustrin idag är en av riskerna för framtida pandemier⁷. Antibiotikaanvändning i djurindustrin globalt innebär även en stor risk för antibiotikaresistens, ett av de största hoten mot den globala folkhälsan⁸.

Barn och ungdomar behöver äta mycket mer grönt än de gör idag

Barn och ungdomar äter idag alldeles för lite frukt och grönt – de skulle behöva äta dubbelt så mycket för att komma upp i Livsmedelsverkets rekommendation^{9,10}. Vidare är intaget av rött kött och chark, trots minskad köttkonsumtion, fortfarande för högt bland ungdomar. Måltiderna i förskolan och skolan ska inte bara förse barn och elever med energi och näring under dagen, utan har en viktig pedagogisk roll. Här finns möjligheter att visa barnen vad som är hälsosam mat, och på så sätt ge barnen en grund för bra matvanor.

I sina råd till förskola och skola lyfter Livsmedelsverket vegetarisk mat

och skriver: ”Väl sammansatt vegetarisk mat har ett fullgott näringsinnehåll och ett flertal studier visar att vegetarianer har minskad risk för vanliga folksjukdomar. Det är därför bra om alla barn tidigt får lära sig att tycka om olika vegetariska rätter ^{11,12}.”

Hur skiljer sig näringsinnehållet i vegankost från blandkost?

Vegansk mat består helt av vegetabilier utan inslag från djurriket, alltså varken kött, fisk, skaldjur, mjölkprodukter, ägg eller honung. Begreppet växtbaserad mat används allt oftare som en synonym. Även begreppet vegetariskt kan syfta på mat enbart från växtriket, men är bredare och innefattar ett flertal liknande kosthållningar, som till exempel lakto-, ovo- eller lakto-ovo-vegetarisk kost. Dessa inkluderar mejeriprodukter eller ägg, eller båda delarna ¹³.

Den här rapporten syftar inte till att vara en informationskälla om näringslära gällande veganmat till barn. Bra information om detta finns här:

www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/vegansk-mat-till-barn

Precis som med andra typer av kosthållningar finns det inom vegankosten möjlighet att välja en mer eller mindre hälsosam kost. Om vegankosten innehåller en hög andel hela vegetabilier (istället för processade livsmedel som socker och vitt mjöl) är den bättre både ur ett hälsomässigt och ur ett miljömässigt perspektiv än kost som innehåller animaliska livsmedel ¹⁴.

Världens största yrkesorganisation av dietister och nutritionister har i en stor litteraturgenomgång slagit fast att en välplanerad helt växt-baserad (vegansk) kost är lämplig och näringsriktig i alla livets skeden, även till barn¹⁵. Livsmedelsverket formulerar det så här: ”Vegansk mat, då animaliska livsmedel helt utesluts, kan mycket väl serveras i såväl vård, skola som omsorg. Tillagning av vegansk mat ställer krav på goda kunskaper om mat och näringsämnen, noggrann planering och att berikade livsmedel används¹⁶.”

Veganmat saknar vitamin B12, som bara finns i animaliska livsmedel^a. Vitamin B12 och även D-vitamin är lämpligt att komplettera med som tillskott eller genom berikade produkter. När vegankost ges till barn behöver en vara extra uppmärksam på att den innehåller tillräckligt med energi och protein, järn och omega-3-fett.

”Analyser av livsmedelsfördelning i olika kostmönster visar att en vegansk kost ger hälsofördelar jämfört med en lakto-ovo-vegetarisk som i sin tur visar hälsofördelar över att följa globala kostråd. Miljöskador och vårdkostnader är också minst för vegansk kost¹⁷.”

David Stenholtz, överläkare onkologi
och ordförande i Läkare för Framtiden

^a Näringsfysiologen Pernilla Berg kommenterar det så här: ”B12 behöver tillsättas, men alla B12-tillskott är tillverkade från B12-producerande bakterier. Kött och fisk innehåller B12 då dessa djur får i sig de B12-producerande bakterierna. Djur kan också ta upp B12 från tarmfloran, men det kan inte vi. Så det är egentligen samma källa, men i vegankosten behöver det tillsättas.” (<https://www.djurensratt.se/blogg/livsmedelsverket-foreslar-minskad-kottkonsumtion>).

Mer information om miljö- och hälsovinster med växtbaserad mat

Djurens Rätt har ett kortfattat [faktamaterial](#) på temat.

[Diet for a Green Planet](#) är Södertälje kommuns måltidskoncept för hållbar och hälsosam mat. Det kan fungera som inspirationskälla och har också en vetenskapligt underbyggd faktadel.

Vegonorm är en kampanj som uppmuntrar skolor, restauranger, organisationer och andra måltidsanordnare att vända på köttnormen och servera vegomat som standard. En omfattande litteraturlista finns [här](#).

[Läkare för Framtiden](#) är en ideell förening med fokus på att sprida information om hur och i vilken utsträckning våra kostval påverkar hälsa och sjukdomsutveckling.



Regelverket kring skolmaten

Enligt skollagen (2010:800) har eleverna i grundskolan^b rätt till kostnadsfria och näringsriktiga skolmåltider. Skolinspektionen tolkar skrivningen så här:

”För att Skolinspektionen ska anse att huvudmannen, alltså den som driver en skola följer lagens krav på kostnadsfria och näringsriktiga skolmåltider fordras följande¹⁸:

- *Eleverna erbjuds utan kostnad skolmåltid varje skoldag.*
- *Huvudmannen, alltså den som driver skolan, har system för att kontinuerligt säkerställa att de skolmåltider som serveras är näringsriktiga.*
- *Huvudmannen kan visa resultat från sin systematiska uppföljning som innebär att de skolmåltider som serverats levt upp till de svenska näringsrekommendationerna.”*

Vad innebär kravet på näringsriktig kost?

Lagen innehåller ingen precisering av begreppet ”näringsriktig” eftersom regeringen har ansett att det inte är möjligt att närmare föreskriva i lagen vad skolmåltiderna ska innehålla. Istället har de i förarbetena till lagen framhållit att de svenska näringsrekommendationerna bör vara en utgångspunkt vid bedömningen av vad som är en näringsriktig måltid¹⁹. Livsmedelsverket poängterar att även om rekommendationerna är formulerade som ”dagligt rekommenderat intag” av olika näringsämnen, betyder det inte att en behöver få i sig den mängden av alla näringsämnen varje dag. Referensvärdena är ett genomsnitt som gäller för en längre sammanhängande period¹². Det finns alltså inget krav på att varje måltid som kommunen serverar ska innehålla alla näringsämnen och i de mängder som anges i näringsrekommendationerna. I gymnasieskolan finns inget krav på att det ska serveras skolmåltider.

När det gäller måltiderna i förskolan finns i skollagen inga särskilda krav. I förarbetena till lagen anges dock att ”I begreppet omsorg ingår

^b Elever i grundskolan, grundsärskolan, specialskolan och sameskolan har rätt till detta. Även elever i en godkänd fristående grundskola eller grundsärskola har denna rätt.

även att barnen serveras måltider. Naturligtvis ska dessa måltider [...] liksom i grundskolan vara varierade och näringsriktiga. Vid bedömningen av vad som är näringsriktiga måltider bör de svenska näringsrekommendationerna vara en utgångspunkt¹⁹.”

Rätt till vegansk mat?

Barn med allergi, celiaki eller annan överkänslighet har rätt till mat som de kan äta utan att riskera att bli sjuka. Laglig rätt till anpassad kost har en också om önskemålet har samband med någon av de diskrimineringsgrunder som har fastställts i diskrimineringslagen (bland annat religion eller annan trosuppfattning och funktionsnedsättning)^c. Detta innebär bland annat att förskolan och skolan ska erbjuda ett fullgott alternativ för barn som har önskemål om anpassad mat som har samband med en diskrimineringsgrund. Vad gäller önskemål om anpassad kost av annan orsak än diskrimineringsgrund och allergi/överkänslighet finns inget krav på att förskolan/skolan måste tillmötesgå dessa. Vegansk mat faller alltså inom den här kategorin och det finns med andra ord ingen lagstadgad rätt att få vegansk mat serverad i skolan.

Livsmedelsverket rekommenderar *”att varje kommun och/eller skola – utifrån verksamhetens förutsättningar – beslutar hur långt, och på vilket sätt, man har möjlighet att tillmötesgå enskilda önskemål utöver vad som är reglerat i lagstiftning.”* Vidare lyfter Livsmedelsverket vikten av att ha en bra dialog med vårdnadshavare och vara tydlig med att det är vårdnadshavarna som ansvarar för att maten kompletteras med kosttillskott^{11,12}.

^c Det finns sju diskrimineringsgrunder som omfattas av diskrimineringslagens (2008:567) förbud. Politiska åskådningar och etiska eller filosofiska värderingar som inte har samband med religion omfattas inte av diskrimineringslagens skydd. Källa: Diskrimineringsombudsmannens webbplats <https://www.do.se/om-diskriminering/skyddade-diskrimineringsgrunder/religion-eller-annan-trosuppfattning-som-diskrimineringsgrund/>. Sidan besökt 2020-09-07.

Hur mycket växtbaserat serveras i Sveriges kommuner idag?

Djurens Rätt genomför årligen en omfattande kartläggning av vilka djurvänliga beslut Sveriges kommuner fattat^d. Satsningar på vegetariskt och veganskt i förskola och skola utgör en viktig del av undersökningen.

I korthet visar resultatet av undersökningen för 2020 att över 80 procent av kommunerna som deltog har minskat på andelen kött i befintliga rätter under det senaste året. Det framgår också att i linje med Livsmedelsverkets rekommendation¹² har åtta av tio kommuner en vegetarisk rätt att välja på varje dag för eleverna i grundskolan medan bara var fjärde kommun serverar vegetariskt till barn i förskolan utan förbeställning. Det innebär att förskolorna ligger långt efter. Orsakerna till detta är ofta logistiska, medan fördelarna med mer vegetariskt är lika viktiga för yngre barn. Ungefär hälften av de svarande kommunerna har minst en ”köttfri dag” per vecka, då det serveras enbart vegetariskt.

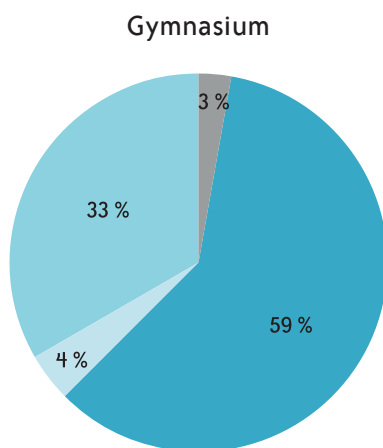
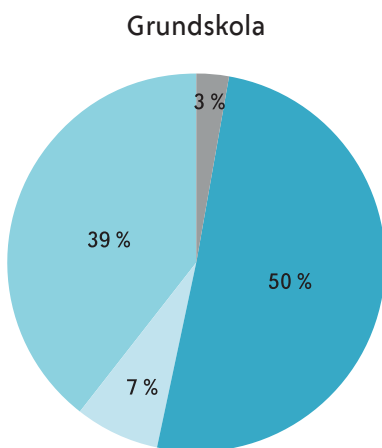
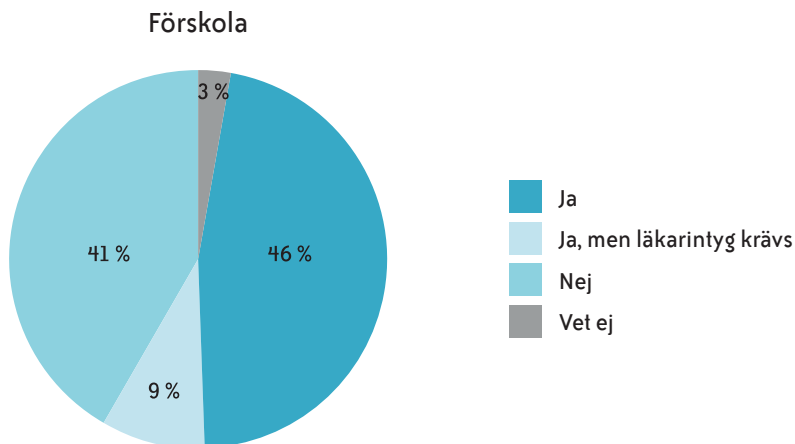
Runt 50 procent av kommunerna som deltog i undersökningen för 2020 erbjuder vegansk mat till barn och elever som önskar få det, med vissa skillnader mellan skolformer där andelen är högst för gymnasiet och lägst för förskolan. Därtill är det mellan 5 och 10 procent av kommunerna som kräver läkarintyg för att tillmötesgå önskemålet (åter en viss skillnad mellan skolformer)^e. Det är vanligare med krav på läkarintyg i förskolan. Mellan 30 och 40 procent av kommunerna serverar inte vegansk mat, eller saknar gemensamma riktlinjer inom kommunen.

Kommunernas ställningstagande i frågan går inte att koppla direkt till kommuntyp, utan landsbygdskommuner och städer är lika benägna att erbjuda respektive neka till veganmat. Det finns däremot en stark benägenhet att hantera frågan på samma sätt som närliggande kommuner gör, vilket tyder på att det sker ett informationsutbyte på regional nivå.

^d Undersökningen genomfördes för andra året 2020. Enkäter skickades i december 2019 till alla landets kommuner. Påminnelser gjordes även via telefon. Svarsfrekvens: 70 procent av landets kommuner har svarat på hela eller större delen av undersökningen. Mer information finns på djurensratt.se/djurvanligkommun-2020

^e Djurens Rätts syfte med att inkludera frågor om läkarintyg i undersökningen var att få mer information om hur kommuner som har ett sådant krav resonerar.

Data från Djurvänlig kommun 2020 visar hur stor andel av kommunerna som beviljar veganskt.



Underlaget består av 203 svar för förskola och grundskola och 145 svar för gymnasiet (inte alla kommuner har eget gymnasium). Mer information om undersökningen finns på djurensratt.se/djurvanligkommun-2020

Varför nekar en del kommuner till att servera vegankost?

Kommuner som i Djurens Rätts undersökning nekar till att servera vegankost till barn och elever som efterfrågar det hänvisade oftast till ett av följande skäl:

- A) **Otillräckliga resurser.** Beslutet grundar sig på en önskan att begränsa tillagningen av olika anpassade kosters eftersom det tar resurser i anspråk. En metod för uppnå detta är att endast godkänna när det finns religiösa eller medicinska skäl, och kräva läkarintyg för det senare.
- B) **Otillräcklig kunskap.** Utifrån kommentarer som lämnats till enkätsvaren i undersökningen framgår att det fortfarande är vanligt att det saknas tillräckliga kunskaper om näringslära, och om vad skyldigheten att servera näringsriktiga måltider egentligen innebär. Det kan vara på olika nivåer i kommunen som kunskapen brister, från politiker till kökspersonal.
- C) **Otillräcklig efterfrågan.** Oftast är det här argumentet kopplat till fördelning av resurser – att efterfrågan anses för liten för att resurser ska kunna läggas på att tillgodose önskemålet. Men i framförallt mindre kommuner kan det förekomma att de inte behövt ta ställning till om veganmat ska serveras eftersom efterfrågan ännu inte funnits.

Bilden bekräftas av en studie genomförd vid institutionen för kostvetenskap vid Uppsala universitet, i vilken liten efterfrågan, svårigheter att säkerställa näringsriktigheten och begränsade ekonomiska resurser konstateras vara vanliga argument för att inte servera vegankost i grundskolan²⁰. I den studien var det flera av de intervjuade kostansvariga som lyfte kosttillskott som ett praktiskt problem, och som verkade ha uppfattningen att det skulle åligga skolan att tillhandahålla detta. Även i kommentarer från svarslämnarna i Djurens Rätts undersökning finns flera exempel på kommuner som nekar till att servera

veganmat med argumentet att den inte skulle vara näringsriktig. Troligen har denna föreställning bitit sig fast från en olycklig formulering i en av Livsmedelsverkets äldre skrifter, vilken syftade på att vitamin B12 och D-vitamin behöver tillsättas. I Uppsalastudien lyftes att problematiken kring alternativa kosten var en större fråga än enbart veganism och gällde prioritering, resursfördelning och att skolmåltiden skulle vara lika för alla²⁰. I Livsmedelsverkets senaste kartläggning av offentliga måltider i kommuner rapporteras om en generell ökning i efterfrågan på specialkosten och alternativa kosten²¹.

Kommentarer från några kommuner som deltagit i Djurens Rätts kommunkartläggning:

”[Eleverna] hänvisas till tillbehören, där det går att plocka ihop en vegansk måltid.”

”Kan ej erbjuda näringsriktig vegankost, politiskt beslut.”

Behov av nationella riktlinjer

Den samlade bilden är att det fortfarande idag finns många frågetecken och upplevda svårigheter när det gäller att bevilja vegankost bland kommunerna runt om i landet. Det är långt ifrån effektivt att så många kommuner brottas med och behöver lägga resurser på att få rätsida på samma missförstånd och utmaningar. Och det finns en orättvisa i att barn och elever har olika möjligheter att beviljas vegankost beroende på var i landet de bor.

Djurens Rätt ser att det skulle underlätta mycket om det fanns tydliga nationella riktlinjer på området, vilket även andra har landat i²⁰. Livsmedelsverket uttrycker också att det skulle behövas ett klargörande kring skolans skyldighet att erbjuda veganska måltider²².

Kost & näring kom våren 2020 ut med nationella rekommendationer om specialkost och anpassade måltider i förskola och skola. Där skriver de att vegankost som huvudregel ska erbjudas alla individer som önskar det²³. Tyvärr finns i rekommendationerna en viss tvetydighet angående ansvaret för kosttillskott, och Djurens Rätt ser inte att dessa fullt ut kan tjäna som de tydliga nationella riktlinjer som behövs på området.

Fåtal kommuner gör det vegetariska veganskt

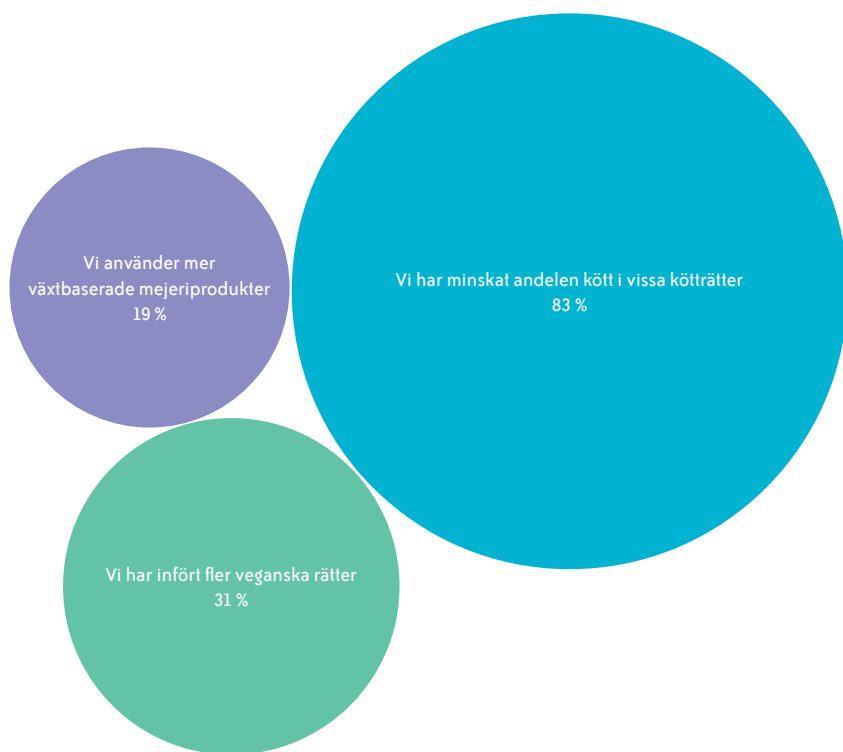
Endast ett fåtal kommuner väljer att göra någon större andel av sina vegetariska rätter på ordinarie meny veganska. Detta trots att det skulle bespara köken mycket arbete i form av olika specialkost-varianter^f och trots den höga klimatbelastning som i synnerhet ost innebär. En mycket stor majoritet av kommunerna svarar att mindre än 25 procent av de vegetariska rätterna är veganska, eller att de inte vet. Samtidigt svarade en betydande andel av kommunerna att de under det senaste året infört fler veganska rätter och/eller att de använder mer växtbaserade mejeriprodukter än tidigare, vilket tyder på ett intresse för dessa åtgärder.

Hur går det att effektivisera när kraven på olika anpassningar är många?

Livsmedelsverket har samlat svar på frågor om specialkost på <http://maltidsbloggen.se/2019/01/specialkoster-i-forskola-och-skola/>. Ett arbetssätt som begränsar antalet olika specialkost som de där tipsar om formuleras så här: ”Planera menyer och recept så att onödiga allergener undviks. [...] Många rätter kan göras veganska och de animaliska livsmedlen serveras som tillbehör.” På samma sida finns också tips på goda exempel samt mer information om hur regelverket ser ut och vad Livsmedelsverket anser behöver förtydligas.

^f De flesta typer av specialkost som efterfrågas i skolor utesluter olika animalier. Växtbaserad kost är till exempel fri från allergener som ägg, laktos, mjölkprotein, fisk och skaldjur.

Andelen kommuner som vidtagit någon av de angivna åtgärderna det senaste året.



Underlaget består av svar från 165 kommuner. Flervalsoalternativ där flera svar var möjliga. Mer information om undersökningen finns på djurensratt.se/djurvanligkommun-2020

Hur påverkas barnen och eleverna som nekas äta veganskt?

För att kunna få grepp om hur barn och elever påverkas av att nekas veganmat i skola eller förskola behövs lite mer bakgrund om vad kostvalet grundar sig på. Vi ska sedan titta närmare på både den ungas tankar och känslor och den rent näringsmässiga effekten.

Stark övertygelse och klimatångest

Organisationen Bris (Barnens rätt i samhället) rapporterar att allt fler av samtalen till dem handlar om barn med stor oro för stundande klimatförändringar²⁴. Enligt Bris är det tydligt att de barn som kontaktar dem om klimatoro upplever att situationen är akut och ständigt närvarande i deras tankar och många använder ord som panik och maktlöshet när de beskriver sina känslor. I barns samtal om klimatet finns en djup frustration över att vuxna inte tagit ansvar och över att barn inte blir tagna på allvar i sin oro och i sitt engagemang för att förändra situationen. Bris rekommenderar vuxna att stötta barnet i att känna att man själv kan bidra och påverka. De poängterar också att barn har rätt att göra sin röst hörd i frågor som påverkar deras liv och att beslutsfattare i högre utsträckning behöver börja lyssna på barn.

Teman i barns samtal till Bris som berör klimatoro är hopplöshet, rädsla, ångest och ilska. Här finns hos en del barn även en hög grad av panik i samtalen. Barn uttrycker ofta en vilja att påverka men samtidigt en känsla av att det inte går att förändra situationen till det bättre.

Ur Bris årsrapport för 2019

Kosten är ett av de områden där människor kan göra störst skillnad på sitt personliga klimatavtryck. I takt med att klimatet växt till en stor och viktig framtidsfråga på samhällsagendan blir oro över klimatet ett allt viktigare skäl bland unga till att välja en mer växtbaserad kost²⁵. Professor Susan Clayton, som forskar om effekterna av klimatförändringen på vårt psykiska välmående, säger att valet att äta växtbaserat kan vara ett sätt för unga människor att känna att de har möjlighet att påverka. Därför kan det också undergräva de ungas förtroende för att de vuxna tar ansvar för deras sociala välbefinnande om de hindras från att välja det alternativet.

”It does seem as though choosing a vegetarian/vegan diet may be a way for young people to try to gain a sense of meaning and efficacy, and that when they are prevented from choosing that option it might undermine their trust in their parents or school authorities to be acting in a way that protects social wellbeing.”

Susan Clayton, Whitmore-Williams
Professor and Chair of Psychology,
The College of Wooster

Det är lätt att få föreställningen att det främst är äldre barn och tonåringar som brottas med känslor som rör kostens effekter. Så är det dock inte. I familjer som äter veganskt är barnen ofta från tidig ålder väl insatta i vad som ligger bakom familjens kostval, och i vad maten har för effekter på exempelvis djurvälstånd, klimat och hälsa. Det saknas fortfarande forskning om hur barnens kunskaper skiljer sig från jämnårigas när familjens normbrytande gäller just kostval. Paralleller kan dock dras till familjer som på andra sätt bryter mot normer, som regnbågsfamiljer, där studier visar att barnen tillgodogör sig en icke-heteronormativ syn på familjelivet^{26,27,28,29}.

Det kan finnas flera olika orsaker till barnens fördjupade kunskaper jämfört med jämnårigas. I familjer som äter veganskt pratar föräldrarna i regel mycket med barnen om detta. Det kan kännas viktigt att motivera beslutet, att förbereda barnen för eventuella situationer hen kan möta med en kost som inte följer normen, och också att prata om sina egna värderingar kring mat. En effekt av detta är att barnen redan i tidig ålder i hög utsträckning kan komma att identifiera sig som veganer, vilket kan skapa väldigt upprörda känslor hos dem om de serveras mat som innehåller animalier. En förälder till ett femårigt barn uttrycker det så här:

”Vi har nekats veganmat i kommunal förskola med konsekvensen att vi föräldrar faktiskt behövt ljuga för barnet och säga att hen får veganskt. Det kommer ju bli ohållbart upp i skolåldern då barnet själv kommer höra att maten inte är vegansk och därmed inte äta. Barnet betraktar ju animalier som mat lika lite som vi. Hen skulle bli helt förtvivlad av att tvingas till det. Vi funderar på att flytta från kommunen när det blir dags för skola. Vet inte vad kommunen har för felaktig uppfattning om barns moraliska förmåga men att tro att de äter animalier för att de nekas annan mat är inte bara provocerande utan rentav löjligt.”

”Det är först i magen som maten gör nytta”

När det gäller de äldre barnen och ungdomarna blir konsekvensen enligt Djurens Rätts erfarenhet att de väljer bort skolmåltiden helt och hållet i stor utsträckning om de nekas veganmat. På en fråga om vad den rent näringsmässiga effekten blev för deras del svarade några ungdomar så här:

”Jag åt väldigt sällan i skolan och när det väl hände var det typ en knäckemacka.”

”Well jag åt aldrig i skolan.”

I de skolor där elever som efterfrågat veganmat istället hänvisas till salladsbuffén eller till lakto-ovo-vegetariska rätter *saknas förutsättningar för att dessa elever gärna ska äta maten*, något som skolinspektionen betonar som viktigt¹⁸. Den etiska övertygelsen är som vi berört tidigare oftast stark hos barn och ungdomar som gjort valet att äta veganskt. De flesta av dem kommer därför sannolikt inte att äta av en lakto-ovo-vegetarisk måltid om skolan hänvisar dem till det. Att plocka ihop sin måltid från en salladsbuffé varje dag fyller knappast heller någon med matlust. Eller som Livsmedelsverket¹² uttrycker det: ”Oavsett hur näringsinnehållet bedöms och följs upp är det viktigt att även följa upp hur mycket mat som eleverna faktiskt äter. Det är först i magen som maten gör nytta.”



Hur blir den växtbaserade maten succé?

Djurens Rätt har frågat Magnus Naess, som är en av Sveriges mest erfarna vego-kockar med inriktning på storkök, efter hans bästa tips för att lyckas med den växtbaserade maten i offentliga verksamheter. Här har Magnus svarat på våra frågor:

Djurens Rätt: I kommunkartläggningen var det många kostansvariga som på en fråga om vad de trodde skulle främja utvecklingen av växtbaserad mat i den egna kommunen valde svarsalternativet ”en mer positiv inställning hos elever och vårdnadshavare”. Magnus, vad vill du ge för tips till dem som erfarit att det blivit mycket svinn när de serverat mer vego?

Magnus: Min erfarenhet av vegomat till unga är att matsvinn vid vegosatsningar mest är kopplat till fördomar hos gästen, och/ eller osäkerhet hos kökspersonal. Eliminera dessa och du kommer lyckas. Nycklarna heter information om varför man gör som man gör och kompetenslyft för höjt självförtroende hos kockarna.

Djurens Rätt: Vad mer behöver kommunerna tänka på för att ro i land med sin satsning på mer växtbaserat?

Magnus: Här vill jag skicka med tre viktiga punkter:

1. **Kompetenshöjning.** Utan en upphandling där man skapar rätt förutsättningar för kockarna blir det svårt att realisera förändringar.
2. **Beställarkompetens.** Du som sköter upphandling måste förstå hur du ställer rätt frågor när du begär in anbud, till exempel när det gäller att satsa på nya vegetariska proteintyper etcetera. Vet man inte svaret kan man inte ställa frågan korrekt. Detta gör sig extra påmint när du köper in catering.



Hur många cateringfirmor kan egentligen vego i högre omfattning? Har de gjort kompetenshöjningar i ämnet?

3. **Förankring.** När ny kostpolicy klubbats och förändringen är gjord på upphandlingsnivå så är det mycket arbete kvar. Men det är också nu den spännande delen kommer. Kom ihåg att informera pedagogiskt och anpassat på alla nivåer: Barn, föräldrar, kockar, personal och pedagoger. Fundera på om en specialiserad eller lämpad kommunikatör kan ge rätt entusiasm och vara värd pengarna.

Djurens Rätt: Hur är det med kostnader?

Magnus: Med högre andel vegetariska livsmedel får du mer pengar över till mer ekologiska livsmedel, örter och färsk frukt etc. Mer pengar över till ”ljus och rökshow” till din skollunch-konsert helt enkelt.

Magnus Naess är en av Sveriges mest erfarna vego-kockar, författare till den prisbelönta kokboken ”Vegolyftet” för storkök och skola och har gjort Globala gymnasiets vegetariska skolmat riksänd. Magnus arbetar idag mycket som föreläsare och med utbildning av storkökspersonal.

När det gäller kompetenslyft finns det idag god hjälp att få. Ett flertal kunniga utbildare finns på området, varav en del tillhandahåller onlinebaserade kurser. Flera av de företag som producerar växtbaserade produkter erbjuder också utbildningar och färdiga koncept. Kontakta gärna Djurens Rätt för att få aktuella tips.



Djurens Rätt är Sveriges största djurrätts- och djurskyddsorganisation, grundad 1882 och med omkring 50 000 medlemmar. Idag har vi runt 60 anställda, däribland biologer, etologer och statsvetare. Djurens Rätt gör skillnad för de djur som är flest och har det sämst. Djurens Rätt är partipolitiskt obundna, vi informerar om djurens situation och för fram medborgarnas åsikter till makthavarnas dörr. Vi bedriver opinionsbildning och påverkar lagstiftning om djurrätt och djurskydd. Vi trycker på för utveckling av alternativ till djurförsök och är en av Sveriges främsta experter i djurförsöksfrågan. Vi inspirerar och möjliggör för konsumenter och företag att välja vego och göra djurvänliga val.



Referenser

1. Maclean (2020). Marknadsanalys och potential för växtbaserade proteiner. Rapport producerad för LRF.
2. Röös, E. et al. (2020). Styrmedel för hållbar matkonsumtion – en kunskapsöversikt och vägar framåt. SLU Future Food Reports 13. ISBN: 978-91-576-9767-7.
3. ICCP (2019) Climate Change and Land - An IPCC Special Report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems.
4. Naturskyddsforeningen (2019). 5 politiska förändringar som nya IPCC-rapporten måste leda till. <https://www.naturskyddsforeningen.se/nyheter/5-politiska-forandringar-som-nya-ipcc-rapporten-maste-leda-till>
5. Larsson, J. (2015). Hållbara konsumtionsmönster: Analyser av maten, flyget och den totala konsumtionens klimatpåverkan idag och 2050. Naturvårdsverket.
6. Nellesmann, C. et al. (2009). The environmental food crisis – The environment's role in averting future food crises. A UNEP rapid response assessment. United Nations Environment Programme.
7. United Nations Environment Programme and International Livestock Research Institute. (2020). Preventing the Next Pandemic: Zoonotic diseases and how to break the chain of transmission.
8. World Health Organisation. (2020). Antibiotic resistance. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/antibiotic-resistance> Hämtad 2020-10-07.
9. Warensjö Lemming, E. et al. (2018). Riksmaten Ungdom 2016–17: Livsmedelskonsumtion bland ungdomar i Sverige. Livsmedelsverket. ISSN 1104-7089.
10. Enghardt Barbieri, H. et al. (2006). Riksmaten – barn 2003. Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige. Livsmedelsverket. ISBN 91 7714 177 6.
11. Livsmedelsverket (2016). Bra måltider i förskolan. ISBN: 978-91-7714-247-8.
12. Livsmedelsverket (2019). Bra måltider i skolan. Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem ISBN: 978-91-7714-266-9.
13. Livsmedelsverket (2020). Vegetarisk mat. Hämtad 2020-10-06 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/vegetarisk-mat-for-vuxna>
14. Clark, M. A. et al. (2019). Multiple health and environmental impacts of foods. Proceedings of the National Academy of Sciences Oct 2019, 201906908; DOI: 10.1073/pnas.1906908116.
15. Melina, V. et al. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 116(12): 1970-1980. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025.
16. Livsmedelsverket. Specialkost och anpassade måltider i vård, skola och omsorg. <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg/specialkost-och-anpassade-maltider-i-var-d-skola-och-omsorg>
17. Springmann, M. et al. (2016). Cobenefits of global dietary change. Proceedings of the National Academy of Sciences Mar 2016, 201523119; DOI: 10.1073/pnas.1523119113.

18. Skolinspektionen (2012). Informationsblad "Skolmältiden". <https://www.skolinspektionen.se/globalassets/0-si/04-rad-och-vagledning/stallningstaganden/informationsblad-skolmaltiden.pdf>. Sidan besökt 2019-08-25.
19. Regeringens proposition 2009/10:165. Den nya skollagen – för kunskap, valfrihet och trygghet. <https://www.regeringen.se/49b729/contentassets/c507a849c3fa4173b7d03df20bad2b59/den-nya-skollagen---for-kunskap-valfrihet-och-trygghet-hela-dokumentet-prop.-20092010165>. Sidan besökt 2020-10-07.
20. Björkman, I. & Forslund, L. (2019). Individ och skolmältid: En kvalitativ studie om kostansvarigas syn på vegankostens plats i den kommunala grundskolan. Examensarbete vid Institutionen för kostvetenskap, Uppsala universitet. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1397005/FULLTEXT01.pdf>
21. Grausne, J. & Quetel, A. (2018). Fakta om offentliga måltider 2018: Kartläggning av måltider i kommunalt drivna förskolor, skolor och omsorgsverksamheter (Livsmedelsverkets rapportserie 25). Hämtad från Livsmedelsverkets webbplats: <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-fakta-om-offentliga-maltider-2018.pdf>
22. Quetel, A. (2019). Specialkost i förskola och skola – vi levererar både svar och luckor [blogginlägg 16 januari]. Hämtad från <http://maltidsbloggen.se/2019/01/specialkost-i-forskolaoch-skola/>
23. Kost & Näring (2020) Nationella rekommendationer för specialkost och anpassade måltider i förskola och skola. Version 1.0. <https://www.kostochnaring.se/content/uploads/2020/02/kons-nationella-rekommendationer-speckost-anp-malt-13feb2020-final-webb.pdf>
24. Bris (2020). Hållbara liv - Om barnets rättigheter, barns uppväxtvillkor och samhällets ansvar. Rapport 2020:1, Bris årsrapport för 2019. https://www.bris.se/globalassets/om-bris/bris-rapport-2020/bris_arsrapport2019.pdf
25. Ungdomsbarometern (2018). Perspektiv på dagens unga. <http://www.ungdomsbarometern.se/wp-content/uploads/2018/05/c-Ungdomsbarometern-Perspektiv-p%C3%A5-dagens-unga.pdf>
26. Gabb, J. (2004). Sexuality education: How children of lesbian mothers 'learn' about sex/uality. *Sex Education*, 4(1), 19-34.
27. Goldberg, E. A. (2007). (How) Does it make a difference?: Perspectives of adults with lesbian, gay, and bisexual parents. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 550-562.
28. Golderg, E. A., Kashy, A. D., & Smith, Z. J. (2012). Gender-typed play behavior in early childhood: Adopted children with lesbian, gay and heterosexual parents. *Sex Roles*, 67(9-10), 503-515.
29. Malmquist, A. et al. (2013). 'A daddy is the same as a mummy': Swedish children in lesbian households talk about fathers and donors. *Childhood*, 21(1), 119-133.