



Foreldre er lei av å være perfekte og gjør "opprør". Når det gjelder kosthold, legger mange seg i den andre ytterkanten, som er full av gojibær og matpakker med bokstavgroennsaker. Vi kan godt slappe av litt mer og senke ambisjonene, men til sjuende og sist er det mye viktigere å prioritere hva som står på bordet, enn det som henger over det.

TEKST MARGIT VEA FOTO SHUTTERSTOCK

Fir gjerne på krava, men ikke på maten

Det er flott med engasjement, men det undrer meg at ikke flere protesterer, går i tog for at de selv og barna i en travel hverdag skal ha frihet til å velge det beste, det vil si å kunne velge mat produsert med respekt for mennesker, dyr og natur. Det undrer meg også at ikke flere gjør opprør mot en matindustri som tjener fett på at barna våre blir syke.

Med slike uttalelser står jeg i fare for å bli plassert i

kategorien kostholdstyrann som "bombarderer" folk med råd. Men jeg er ikke så glad for at foreldrene og bloggerne som mener ferdigpizza foran TV-skjermen er fine greier, får spalteplass. De får rope ut sin frustrasjon, skrive kronikker og bøker om hvordan man kan senke ambisjonene for sine barn, om urimelige forventninger og på den måten heller bensin på bålet i debatten om hva som er god mat

for barna. En slik debatt trenger vi, for kvaliteten på maten norske barn spiser, er faktisk elendig.

De unge protestmødrene vil nok møte nye utfordringer når de søte små er blitt ungdommer og fyller huset med venner, brusflasker, gigantposer med First Price-chips og Pizza Grandiosa ... når de sittende foran dataskjermen klarer å helle i seg to liter brus på en kveld, når de kommer hjem

med spennende energidrikker frontet av idrettshelter på TV. De vil mase om brus til heldagsprøver før jul og sommer, om penger for å kjøpe dessertyoghurter, iste, First Price-nudler og loff i skolekantina. "Normalt" inntak av sukker og søppelmat er ekstremt høyt i mange miljøer – langt fra "perfekt", og det må vi snakke om.

Jeg har aldri brydd meg om slanking, aldri telt kalorier

”

Vi har ofret barnas matgleder og helse på magert kosthold og ikke fått annet igjen enn resistente bakterier som kan gjøre legenes reserveantibiotika ubrukelig, dårlige aminosyresammensetning i kjøtt, oppdrettsfisk på rømmen, dårlig råvareforvaltning og dårlige smaksopplevelser.

og næringsstoffer, og jeg prioriterer ikke dekorering av cupcakes eller legger vekt på å pynte matpakkeskivene til barna mine. Derimot har jeg et brennende engasjement for at barn skal få god, naturlig og levende mat som gir dem gode smaksopplevelser og god helse. Jeg er opptatt av at industrien ikke skal tjene fett på at barna våre spiser seg syke, at foreldre skal kjenne mestring ved å selv lage mat til barna. Jeg er opptatt av å snakke om råvarer i stedet for næringsstoffer, at folk skal få kunnskap om hva som er god mat og hvordan store aktører innen matindustrien behandler og produserer matproduktene som selges i butikken. Jeg er opptatt av forbrukermakt, og miljø og bærekraft. Alt dette vil jeg kjempe for så lenge jeg lever, selv om jeg risikerer å bli beskyldt for å moralisere og plage folk med dårlig samvittighet.

Problematiske produkter

Som opprørerne slår jeg også et slag for den gode, gamle brødskiva, men jeg finner dessverre ikke min skive i vanlige butikker. ”Industribrød” bakes i rekordfart og er tilsatt ekstra hvetegluten, gjær og andre ingredienser som skal framskynde heveprosessen og øke volumet, men som også forurenser tarmen. Den gode melka er vanskelig å finne i jungelen av melkeprodukter

med smak, aroma, sukker, ekstra proteiner, uten laktose, med og uten bær og fett, pasteurisert og homogenisert, osv. Denne masseproduserte melka er dessverre ikke egnet for alle små tarmar. Flere innser at melkefett er bra for oss, og at fett er spesielt viktig for barn i vekst. Likevel får 80 prosent av norske babyer industriprodusert babygrøt tilsatt skummetmelkpulver, noe jeg ikke tror er godt for verken spedbarn eller kalver.

Sunn mat

Jeg klarer snart ikke lenger ta begrepet ”sunt” i min munn, et ord matindustrien har trykket til brystet og dekorert produktene sine med. For hva er sunt? Margarinprodusenten Mills, som utformer sine produkter etter hvor vinden blåser, har i en årrekke feilinformert og forvirret befolkningen om hva som er riktig og sunt fett. Vi har i mange år vært lydige og flinke, fulgt kostrådene, spist magert hvitt kjøtt, bleke og kraftløse fileter av kylling og svin som nesten ikke har fått annen mat enn protein fra ”langreist” soya og mais dyrket i monokultur av multinasjonale selskaper.

Vi har gitt barna våre magre skinker, magre kjøttdeiger og magre pølser fra ”muskuløse” svin og forvokste kyllinger; kjøtt uten smak. I stedet for villfisk av sesongen har vi gitt barna

oppdrettslaks som også er føret med soya, og de har fått soyamargarin på brødsnivene. Vi har ofret barnas matgleder og helse på magert kosthold og ikke fått annet igjen enn resistente bakterier som kan gjøre legenes reserveanti-

biotika ubrukelig, dårlige aminosyresammensetning i kjøtt, oppdrettsfisk på rømmen, dårlig råvareforvaltning og dårlige smaksopplevelser. Kostrådene har vært en gavepakke til matindustrien, som har fått boltre seg i kreativt, magert kjøkken. Rådene har bidratt til å øke forbruket av industriell bearbeidet mat, raffinert fett og mat med



tilsetningsstoffer. Å produsere lettprodukter krever i tillegg ekstra energi.

Jo da, barnehagene er blitt flinkere til å servere "sunn" mat og gir barna lite sukker. Hvis vi tar en titt i fryseren og studerer innholdet i produktene på bordet, er forbedringspotensialet i mange barnehager stort. Barn tilbys raffinerte blandingsprodukter som fiskepudding med 30 ingredienser, hvorav kun 29 prosent er fisk, vasket fiskerøre fra Asia. Suppe er noe av det enkleste man kan lage, og noe SFO-barna kunne klart å lage på egen hånd, så hvorfor mener *Aftenpostens* spaltist Thorgeir Kolshus at det er greit med suppeposer? Takk og lov for at det finnes foreldre som reagerer når tomatsuppa på SFO kommer fra pose, og når pasta med ketsjup serveres som varm lunsj.

Fremmedgjørende næringsstoffer

Råvarer anonymiseres, er blitt noe vi lager ferdigvarer av og pakkes i spesialdesignet emballasje som prydes med budskap om helse og kalorier. For sterkt fokus på det ytre bidrar til fremmedgjøring. Det er lettere å kaste "ting" enn levende, ren mat. Vekten på det estetiske og praktiske gjør at vi kaster innmat, bein og fett fra dyr. Vi kaster grønnsaker med feil utseende og fasong. Industridesignede magre, fettfrie produkter



har tatt plassen til levende, ekte og bærekraftig mat.

Interessen for mat er sterkt økende, og kokkene har fått ny status i mediene. Forbrukerne stiller flere spørsmål og har tilegnet seg mer kunnskap om hvordan maten produseres og hva den inneholder. Forbrukermakten er stigende. Klima og miljø er vår største utfordring i årene som kommer, og tiden er overmoden for å tenke bærekraftig, tenke nytt om hvordan vi behandler maten og hva vi bør spise for ikke å ødelegge for generasjonene som kommer etter oss. Vårt økologiske fotavtrykk øker i takt for hver munnfull med billig skinke, oppdrettskyllinger og -fisk. Foreldreopprøret

bør handle om opprør mot kostråd som oppmuntrer til et matforbruk og en matproduksjon som verken behandler naturen, dyr eller mennesker med respekt. Vi bør reise oss fra sofaen og engasjere oss for at vi selv og barna skal ha frihet til å velge det beste i en travel hverdag – mat som ikke ødelegger verken miljøet eller vår helse.

Matglede

Jeg vil at mine barn skal få et godt forhold til mat og oppleve matglede. Samtidig vil jeg lære dem å være kritiske og sørge for at de spiser sunn mat. Det vi putter i munnen, må ikke ødelegge kroppens fine økosystem, den må produseres med respekt for mennesker, dyr og natur og ikke ødelegge miljøet for dem som kommer etter oss. Jeg bruker min forbrukermakt og velger butikker og råvarer med omhu, men klarer ikke beskytte barna mine mot alle påvirkningene fra sterke

markedskrefter – fra dårlig mattilbud i idrettsarenaer, skolekantiner, fritidsklubber og det vennene putter i seg. Det må jeg leve med.

Foreldre vil beskytte barna, er for bilbelter, redningsvester og nett på trampolin. Vi bør også sikre at de også får i seg helsefremmende mat lagd av rene, giftfrie, naturlige og smakfulle råvarer. Mat er viktig for barnas kropp og sjel og påvirker deres helse resten av livet. Det er klare sammenhenger mellom klima og miljø, hvordan maten produseres og folkehelse. Vi kan godt slappe litt mer av og senke ambisjonene, men til syvende og sist er det mye viktigere å prioritere hva som står på bordet, framfor det som henger over det. Mer bærekraft i hver munnfull gir mer helse i hver munnfull. Mer komplisert er det ikke. Fir gjerne på andre krav, men ikke på maten.



Om forfatteren

Margit Veia (f. 1966) holder matkurs, er forfatter, skriver om mat i *Aftenposten Junior* ved siden av at hun er daglig leder i Margit Veia AS. E-post margit@margitveia.no.