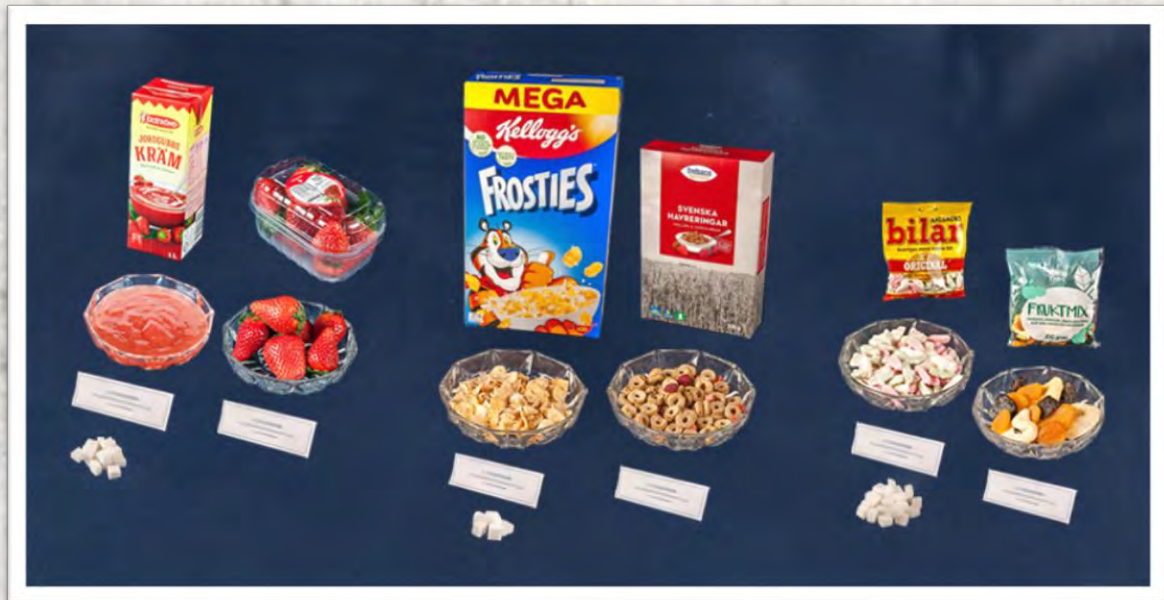


# SOCKERUTSTÄLLNING



# Innehållsförteckning

---

Information inför sockerutställningen.....	3
Manual - sockerutställning utan inköpta livsmedel .....	4
Manual - sockerutställning med inköpta livsmedel .....	6
Sockerutställning.....	8
Livsmedelsinformation .....	11
En kort version om socker och sockerutställningen .....	12
Sockerutställning - översikt produktblad .....	13
Sockerutställning - produktblad .....	14
Vikskyltar för utställning.....	26
Källor.....	32

# Information inför sockerutställningen

## Varför en sockerutställning?

Sockerutställningar, som påvisar andelen tillsatt socker, har blivit allt mer vanliga för att vägleda konsumenter till mer hälsosamma livsmedelsval. Genom att på ett pedagogiskt sätt visa upp sockerinnehåll i olika livsmedelsprodukter kan en sockerutställning vara till hjälp för att välja livsmedelsprodukter med mindre andel tillsatt socker i. För att illustrera innehållet av tillsatt socker i olika produkter används sockerbitar som ett pedagogiskt redskap.

En sockerutställning ska inte visa några pekpinningar utan är till för att påvisa fler hälsosamma alternativ till de livsmedel som många konsumerar.

I det här dokumentet finns det två varianter av sockerutställningar, **en med förtryckta produktblad** som ska sättas upp på en vägg och **en med inköpta fysiska livsmedelsprodukter**. **Du väljer själv vilken av dessa två varianter som du vill använda dig av till din utställning.**

Innehållet av antal sockerbitar i livsmedelsprodukterna är redan uträknade i utställningen, så du behöver inte räkna ut detta på egen hand. Vi har valt att fokusera på frukost- och mellanmålsprodukter i den här utställningen då det oftast är vid dessa mål som man får i sig störst mängd tillsatt socker.

Du finner information om de olika livsmedlen samt antal sockerbitar på nedanstående sidor, under rubriken "Livsmedelsinformation".

**Tänk på** att det inte alltid redovisas på produkten om det ingår tillsatt socker eller om det endast är naturligt socker som ingår i livsmedlet som laktos - mjölksocker i mjölk, eller fruktos – fruktsocker som finns i frukt.

En sockerutställning ska bestå av livsmedel med ett högt intag av tillsatt socker. Det kan vara vissa flingor, läsk, chokladmjölk, fruktyoghurt, fruktfil, eller krämer. Dessa livsmedelsprodukter jämförs sedan med ett bättre, hälsosammare, val ur en produktgrupp som exempelvis mjölk eller naturell fil/yoghurt. Skillnaderna blir då mer pedagogiskt synbara.

Desto större skillnad i antal sockerbitar mellan produkterna ju mer intressant blir det att förändra sina vanor till att bli mer hälsosamma.

Vikten på sockerbitar kan variera mellan 2,1 och 3,6 gram/styck. Därför kan olika sockerutställningar visa varierande antal sockerbitar för samma produkt och portionsstorlek beroende på vikten på sockerbiten.



**Tänk på** att i skolor och förskolor får produkter med **innehåll** av nötter, mandel eller sesam inte förekomma på grund av allergier. När det gäller **spår** av nötter så finns det inte några regler gällande detta enligt Livsmedelsverket. *I den här sockerutställningen är alla produkter **fria från nötter, mandel och sesam.***



# Manual - Sockerutställning utan inköpta livsmedel

---

För att göra sockerutställningen utan inköpta livsmedel:

- **Skriv ut följande dokument i färg:**
  - **Sockerutställning** (sid. 8-10)
  - **Livsmedelsinformation** (sid. 11)
  - **En kort version om socker och sockerutställningen** (sid. 12)  
(lite kortare och enklare sammanställning.)
  - **Sockerutställning - produktblad** (sid. 14-25)

*(Lamineras dokumenten håller de längre.)*

- **Sätt upp dokumenten "Sockerutställning", "En kort version om socker och sockerutställningen" och "Livsmedelsinformation"** tillsammans med **produktbladen** på en vägg eller en skärm-/vikvägg. Först sätter du upp dokumentet "Sockerutställning" sedan dokumentet "En kort version om socker och sockerutställningen". Sätt därefter upp dokumentet "Livsmedelsinformation" följt av produktbladen. Se exemplet på nästa sida.
- **Produktbladen** med bilder på de olika livsmedelskategorierna sätter du upp två och två på en vägg. Bilden på produkten som innehåller tillsatt socker sätter du på vänster sida i livsmedelsparet, medan bilden på produkten utan tillsatt socker sätts till höger. Sedan gör du på samma sätt med övriga livsmedelspar i de olika kategorierna som ingår i utställningen. Se exemplet på nästa sida.
  - Kellogg's Frosties och havreringar
  - Chokladmjölk och mjölk
  - Mild yoghurt jordgubb och mild yoghurt naturell
  - Jordgubbskräm och jordgubbar
  - Läsk och vatten
  - Godis och torkad frukt

**Tänk på** att det är tillsatt socker den här utställningen ska visa.



- Vid en sockerutställning kan en del anse att det blir för stora skillnader i smak mellan olika produktalternativ som presenteras i utställningen. Det kan exempelvis vara mild naturell yoghurt jämfört med mild jordgubbsyoghurt som är sötare i smaken. Då kan man med enkelhet blanda ner lite söta bär, rårivet äpple eller annan frukt. Samma sak gäller vid jämförelsen mellan läsk med vatten, då man med fördel kan blanda i lite bär eller frukt i vattnet för att förhöja smaken.
- Det är viktigt att du som utställare belyser och förklarar nyttan med de hälsosammare produktalternativen. Du kan läsa mer om fördelarna under avsnittet "Sockerutställning > Livsmedelsval" på sidan 9.
- En bra plats att hålla en sockerutställning på kan vara en skola, bibliotek etc.

**Exempel på hur du kan sätta upp sockerutställningen med produktbladen på en vägg:**



# Manual - Sockerutställning med inköpta livsmedel

För att göra sockerutställningen med inköpta livsmedel:

- **Skriv ut följande dokument i färg:** *(Lamineras dokumenten så håller de längre.)*
  - **Sockerutställning** (sid. 8-10)
  - **Livsmedelsinformation** (sid. 11)
  - **En kort version om socker och sockerutställningen** (sid. 12)  
(lite kortare och enklare sammanställning.)
  - **Vikskyltar för utställning** (sid. 26-31)
- **Handla in alla livsmedelsprodukter**, som du finner i dokumentet "Livsmedelsinformation" till sockerutställningen.
- **Sätt upp dokumenten "Sockerutställning", "En kort version om socker och sockerutställningen" och "Livsmedelsinformation"** på en vägg eller en skärmvägg. Först sätter du upp dokumentet "Sockerutställning", därefter dokumentet "En kort version om socker och sockerutställningen". Sätt slutligen upp dokumentet "Livsmedelsinformation".
- **Portionera upp livsmedlen** i portionsstorlekar i glas, skålar eller tallrikar med hjälp av informationen i dokumentet "Livsmedelsinformation". För att det inte ska bli stora skillnader i smak mellan de olika produktalternativen, som exempelvis mild naturell yoghurt jämfört med mild jordgubbsyoghurt som är sötare i smaken, så kan du tillföra söta bär, rårivet äpple eller annan frukt. När det gäller vattnet så kan du även där lägga i lite bär eller frukt för att förhöja smaken.
- **Placera ut livsmedlen** i de olika kategorierna två och två med tillhörande "vikskyltar"
  - Klipp ut vikskyltarna efter den markerade linjen och vik dem på mitten.  
Du finner dessa längre ner i dokumentet, under rubriken " Vikskyltar för utställning".
- **Alla livsmedel jämförs två och två:**
  - Kellogg's Frosties och havreeringar
  - Chokladmjölk och mjölk
  - Mild yoghurt jordgubb och mild yoghurt naturell
  - Jordgubbskräm och jordgubbar
  - Läsk och vatten
  - Godis och torkad frukt



**Tänk på** att det alltid ska vara samma portionsstorlek på de livsmedelspar som jämförs.

- När du genomför sockerutställningen så ställer du de mer hälsosamma alternativen bredvid de produkter som innehåller mer tillsatt socker. På detta sätt visar du på ett pedagogiskt sätt valmöjligheter till produkter innehållande en mindre mängd socker. Det kan synliggöras genom att ställa mjölk bredvid chokladmjölk och torkad frukt bredvid godis. Då blir skillnaderna tydliga och synbara. Desto större skillnad ju mer intressant blir det att förändra sina vanor till att bli mer hälsosamma.
- Vi illustrerar mängden tillsatt socker genom att lägga motsvarande antal sockerbitar vid varje livsmedel. Det naturliga sockret, exempelvis laktos i naturella mejeriprodukter och fruktos i frukt och bär, innehåller inte något tillsatt socker. Du ska därför inte lägga några sockerbitar framför dessa livsmedel!
- Det är viktigt att du som utställare belyser och förklarar nyttan med de hälsosammare produktalternativen. Du kan läsa mer om fördelarna under avsnittet "Sockerutställning > Livsmedelsval" på sidan 9.
- En bra plats att hålla en sockerutställning på kan vara en skola, bibliotek etc.



**Tänk på** att många av livsmedlen är kylvaror och kan behöva kasseras efter utställningen.

# sockerutställning

## Vad är socker?

socker är ett samlingsnamn för flera olika sockerarter som sackaros, glukos och fruktos. När vi talar om socker är det oftast sackaros vi menar. Sackaros, som består av glukos och fruktos, ger enbart energi och saknar vitaminer, mineralämnen och kostfibrer. Sackaros är med andra ord en energirik kolhydrat som inte ger några positiva effekter på hälsan. Glukos däremot behövs för hjärnans funktion. Men eftersom kolhydrater i form av exempelvis stärkelse finns i potatis och bröd, och kan brytas ner till glukos i kroppen, finns det inget behov av att äta socker (sackaros).



## Tillsatt socker

socker som inte finns naturligt i råvaror utan som tillsätts till livsmedel som en ingrediens kallas för tillsatt socker. Exempel på olika namn på tillsatt socker är sackaros, farinsocker, invertsocker, betsocker, honung, dextros, fruktos, sukros, melass, glukos, glukossirap, laktos, maltos, maltextrakt, olika sorters sirap med flera. Naturligt förekommande socker i livsmedlet, som fruktos (fruktsocker) i frukt och juice samt laktos (mjölksocker) i mjölk, räknas alltså **inte** som tillsatt socker.

Enligt Livsmedelsverket verkar glukos i normala mängder inte vara sämre för hälsan än vad motsvarande mängder fruktos är.

## Hur mycket socker kan man äta?

Enligt de senaste näringsrekommendationerna bör mindre än 10 % av energin från maten komma från tillsatt socker. För vuxna motsvarar det ungefär 50-75 gram tillsatt socker per dag, beroende på hur mycket energi man behöver. För skolbarn motsvarar det ungefär 50-60 gram tillsatt socker per dag.

Många äter mer socker än vad som rekommenderas och skulle behöva äta mindre av sockerrika produkter, då dessa oftast innehåller väldigt lite näring. Äter man större mängder livsmedel rika på socker än rekommenderat är risken att man inte får i sig tillräckligt med näringsrik mat. Näringsrik mat behövs för att vi ska få i oss tillräckligt med vitaminer och mineraler utan att samtidigt få i oss mer energi än vad vi gör av med. Överkonsumtion av socker ökar också risken för karies, viktökning och kan på sikt leda till livsstilsrelaterade sjukdomar hos både barn och vuxna.

**Tänk på** att minska mängden söta livsmedel som läsk, godis, glass, kakor och bullar, framför allt till vardags. Läsk och andra söta drycker bör man särskilt se upp med, eftersom det är lätt att dricka stora mängder utan att mättnadskänslan sätter stopp.



# Sockerutställning

---

## Livsmedelsval

Genom att välja mer hälsosamma alternativ till frukost och mellanmål så ges det möjlighet att få i sig många viktiga näringsämnen via dessa mål. Förutom att du då får i dig mindre socker får du dessutom i dig mer av både fibrer, antioxidanter och viktiga vitaminer och mineraler. Sockerrika produkter innehåller däremot oftast väldigt lite näring.

Frukt och mjölk innehåller naturligt socker i form av fruktos i frukten och laktos i mjölken. Vissa kanske känner oro över att få i sig mycket socker även av dessa livsmedel. Då får man tänka på att produkterna förvisso innehåller en del naturligt socker, men att fördelarna överväger. Som exempelvis får man i sig en hel del fibrer och massa vitaminer och antioxidanter via frukten, samt kalcium och andra viktiga vitaminer och mineraler genom yoghurt, fil och mjölk.

När det gäller godis kontra torkad frukt så innehåller även den torkade frukten en del naturligt socker, men då i form av fruktsocker. Genom den torkade frukten får man i sig en hel del fibrer samt viktiga vitaminer, mineraler och antioxidanter. Man ska naturligtvis inte äta detta alternativ i större mängder, precis som med godis, men i lagom mängder är detta ett mycket bättre alternativ än godis som bara består av mycket energi, tillsatt socker och andra tillsatser som inte tillför några viktiga näringsämnen.



# sockerutställning

## Val av portionsstorlek

Det är inte bara ditt val av livsmedel som är avgörande. Även portionsstorleken och hur ofta du äter av livsmedlet har stor betydelse.

I den här utställningen har vi utgått ifrån portionsstorleken som tillverkaren eller livsmedelsverket anger. Portionerna som tillverkaren anger på förpackningarna kan ibland upplevas som relativt små. Tänk då på att vid större portioner så ökar även mängden socker man får i sig. En del personer äter ibland både större och fler portioner än vad som rekommenderas, vilket gör att de snabbt kommer upp i och över det rekommenderade dagsintaget av tillsatt socker.

Mat som du äter i mindre mängder, exempelvis senap, ketchup, sylt och leverpastej, innehåller ofta en del tillsatt socker. Men eftersom det handlar om så små mängder så får du normal ändå inte i dig så mycket socker att det blir ett problem. Det blir tydligt om vi jämför ketchup och läsk. En normalportion ketchup (1 msk) innehåller cirka 3-4 g tillsatt socker. En liten burk med läsk (33 cl) ger cirka 30-35 g tillsatt socker och ger alltså långt mer tillsatt socker än lite ketchup då och då.

Men tvärtom kan det alltså bli problem om man äter sockerrika livsmedel flera gånger per dag eller i större mängder än den rekommenderade portionsstorleken. Många bäckar små och du kommer snabbt upp i det dagliga rekommenderade intaget av tillsatt socker.

## Exempel på hur mycket tillsatt socker du kan få i dig under en dag

### Frukost

- En portion **Kellogg's frosties** (10,5 g socker)
  - En portion **Mild jordgubbsyoghurt** (14,7 g socker)
- Denna frukost innehåller sammanlagt 25,2 gram tillsatt socker.**

### Mellanmål (2-3 stycken per dag)

- En portion **jordgubbskräm** (33,6 g socker)
  - En **läsk** (35,7 g socker)
  - En **Pucko chokladmjölk** (10,5 g socker)
  - En portion **Mild jordgubbsyoghurt** (14,7 g socker)
  - En portion **Kellogg's frosties** (10,5 g socker)
- Dessa mellanmål innehåller sammanlagt 105,0 gram tillsatt socker.**

**Samtliga livsmedel ovan ger ett totalt dagsintag på cirka 130 gram tillsatt socker.**  
Det är långt mer tillsatt socker än vad som är rekommenderat.

**Livsmedelsverket rekommenderar ett maxintag på 10 E% tillsatt socker per dag.**  
**Det motsvarar ungefär 50-75 gram för vuxna och 50-60 gram för skolbarn.**

## Livsmedelsinformation

Livsmedel	Portions- storlek	Tillsatt socker per portion	Antal sockerbitar
<b>Kellogg's Frosties</b>	30 g	11,1 g	5 st
Svenska havreringar - hallon och jordgubbar (Frebaco)	30 g	0 g	0 st
Pucko Chokladmjölk- original (Cocio 1,5 %)	200 g/ 2 dl	10 g	5 st
Mjölk (Arla 1,5 %)	200 g/ 2 dl	0 g	0 st
Mild yoghurt- jordgubb (Arla 1,8 %)	200 g/ 2 dl	14 g	7 st
Mild yoghurt- naturell (Arla 3 %)	200 g/ 2 dl	0 g	0 st
Jordgubbskräm (Ekströms)	200 g/ 2 dl	34 g	16 st
Jordgubbar	200 g/ 2 dl	0 g	0 st
Coca Cola- original	330 g/ 33 cl	35 g	17 st
Vatten	330 g/ 33 cl	0 g	0 st
Ahlgrens bilar- original	100 g	57 g	27 st
Fruktmix (Torkad blandad frukt, Coop)	100 g	0 g	0 st

**Vikt sockerbitar: 2,1 g/styck.**

**1 dl är ungefär lika med 100 gram.**

**Sockerinnehållet är hämtat från tillverkarnas hemsidor eller Livsmedelverkets livsmedelsdatabas.**

# En kort version om socker och sockerutställningen

## Socker

Socker är sött och kan finnas i många olika sorters mat och godis. Socker innehåller inga näringsämnen som kroppen måste ha, kroppen klarar sig bra ändå.

## Ät mindre socker

Många människor skulle behöva äta mat som är nyttigare och som innehåller mindre socker. Äter du mindre av sockerrika livsmedel så ger du istället plats åt mer näringsrik mat. Du håller dig då piggare, friskare och får färre hål i tänderna. Äter man bra mat växer man bättre och orkar dessutom med fler aktiviteter.

## Socker i mat

Förutom i läsk, godis, glass, kakor och bullar finns tillsatt socker i många livsmedel som man kanske inte är medveten om och som man äter mycket av. Det kan exempelvis vara olika sorters flingor och müsli, fruktyoghurt och smaksatt fil eller kvarg samt bröd. Ett sätt att äta mindre socker, är att titta efter nyckelhålssymbolen på bröd och flingor.



Källa:  
Livsmedelsverket

För att det inte ska bli för stora skillnader i smak mellan de olika livsmedelsalternativen som visas i utställningen, som exempelvis mild naturell yoghurt jämfört med mild jordgubbsyoghurt som är sötare i smaken, så kan du tillföra söta bär, rårivet äpple eller annan frukt. När det gäller vattnet så kan du även där lägga i lite bär eller frukt för att förhöja smaken.

## Att tänka på

Tänk på att läsk, godis, glass, kakor och bullar kan man äta en dag i veckan, kanske på lördagar, för att hålla nere sockerintaget.

## Vad är en sockerutställning bra för?

När man vill visa andra hur mycket socker det finns i olika sorters mat och vill visa förslag på mindre sockerrika alternativ.

## Sockerbitarna i utställningen

Sockerbitar kan väga från 2,1 till 3,6 gram. I vår utställning väger sockerbitarna 2,1 gram per bit. När du tittar på andra sockerutställning kan de ha använt sig av andra sorters sockerbitar, därför kan antalet sockerbitar skilja sig något mellan olika utställningar.

I den här sockerutställningen är alla produkter **fria från nötter**, mandel och sesam.

# Sockerutställning - översikt produktblad

**FROSTIES**



1 portion (30 g) ger 11 g tilläggat socker  
**5 sockerbitar**



© Copyright Bergklint education 2019

**HAVRERINGAR**  
HALLON & JOSEFCORNBÄR



1 portion (30 g) ger 0 g tilläggat socker  
**0 sockerbitar**



© Copyright Bergklint education 2019

**CHOKLADMJÖLK**



1 portion (200 g/2 dl) ger 10 g tilläggat socker  
**5 sockerbitar**



© Copyright Bergklint education 2019

**MJÖLK**



1 portion (200 g/2 dl) ger 0 g tilläggat socker  
**0 sockerbitar**



© Copyright Bergklint education 2019

**MILD YOGHURT**  
JÄMNA



1 portion (200 g/2 dl) ger 14 g tilläggat socker  
**7 sockerbitar**



© Copyright Bergklint education 2019

**MILD YOGHURT**  
NATURLIG



1 portion (200 g/2 dl) ger 0 g tilläggat socker  
**0 sockerbitar**



Välj den här milda smulor som inte innehåller några tillsatta socker eller annan sötningsämne.  
© Copyright Bergklint education 2019

**JORDGUBBSKRÄM**



1 portion (200 g/2 dl) ger 34 g tilläggat socker  
**16 sockerbitar**




© Copyright Bergklint education 2019

**JORDGUBBAR**



1 portion (200 g) ger 0 g tilläggat socker  
**0 sockerbitar**



© Copyright Bergklint education 2019

**LÄSK**  
COCA COLA



1 portion (600 g/85 cl) ger 33 g tilläggat socker  
**17 sockerbitar**



© Copyright Bergklint education 2019

**VAITTEN**



1 portion (600 g/85 cl) ger 0 g tilläggat socker  
**0 sockerbitar**



För ett litet extra stöd för dina vattenåtar, smulor innehåller socker och sockeralkohol som inte räknas som socker.  
© Copyright Bergklint education 2019

**GODIS**



1 portion (100 g) ger 37 g tilläggat socker  
**27 sockerbitar**



© Copyright Bergklint education 2019

**TORKAD FRUKT**



1 portion (100 g) ger 0 g tilläggat socker  
**0 sockerbitar**



Torkad frukt innehåller naturligt socker som inte räknas som socker.  
© Copyright Bergklint education 2019

# FROSTIES



1 portion (30 g) ger 11 g tillsatt socker

**5 sockerbitar**



# HAVRERINGAR

HALLON & JORDGUBBAR



1 portion (30 g) ger 0 g tillsatt socker

**0 sockerbitar**

# CHOKLADMJÖLK



1 portion (200 g/2 dl) ger 10 g tillsatt socker

**5 sockerbitar**





# MJÖLK



1 portion (200 g/2 dl) ger 0 g tillsatt socker

**0 sockerbitar**

# MILD YOGHURT

JORDGUBB



1 portion (200 g/2 dl) ger 14 g tillsatt socker

**7 sockerbitar**



# MILD YOGHURT

## NATURELL



1 portion (200 g/2 dl) ger 0 g tillsatt socker

# 0 sockerbitar



Vill du ha lite sötare smak så kan du lägga i söta bär, rårivet äpple eller annan frukt till den naturella yoghurten.

# JORDGUBBSKRÄM

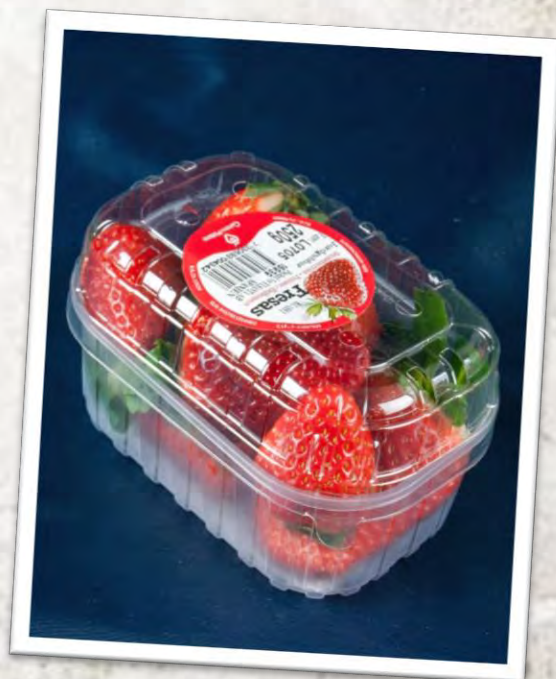


1 portion (200 g/2 dl) ger 34 g tillsatt socker

**16 sockerbitar**



# JORDGUBBAR



1 portion (200 g) ger 0 g tillsatt socker

**0 sockerbitar**

# LÄSK

COCA COLA



1 portion (330 g/33 cl) ger 35 g tillsatt socker

**17 sockerbitar**

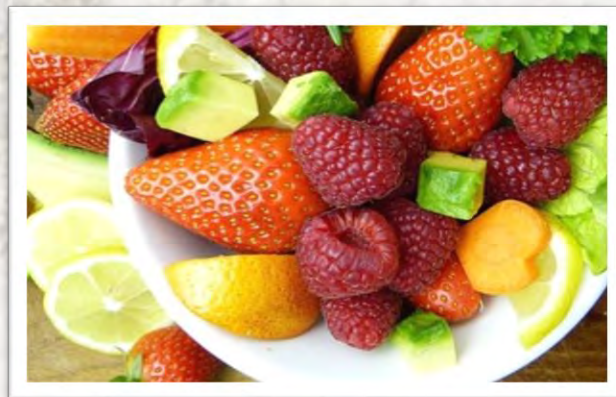


# VATTEN



1 portion (330 g/33 cl) ger 0 g tillsatt socker

**0 sockerbitar**



Vill du ha lite sötare smak så kan du tillföra söta bär eller frukt till vattnet.

# GODIS



1 portion (100 g) ger 57 g tillsatt socker

**27 sockerbitar**





# TORKAD FRUKT



1 portion (100 g) ger 0 g tillsatt socker

**0 sockerbitar**

## Torkad frukt

Innehåller vitaminer och mineraler  
~ som är bra för kroppen, t.ex.:

Vitamin C ~ för immunförsvaret  
Magnesium – för starka muskler

Innehåller fibrer  
~ som är bra för magen



### **Kellogg's Frosties**

1 portion (30 g) ger 11 g tillsatt socker

**5 sockerbitar**



### **Havreringar - hallon & jordgubbar**

1 portion (30 g) ger 0 g tillsatt socker

**0 sockerbitar**



## Chokladmjök

1 portion (2 dl) ger 10 g tillsatt socker

**5 sockerbitar**



## Mjök

1 portion (2 dl) ger 0 g tillsatt socker

**0 sockerbitar**



**Mild yoghurt - jordgubb**

1 portion (200 g) ger 14 g tillsatt socker

**7 sockerbitar**



**Mild yoghurt - naturell**

1 portion (200 g) ger 0 g tillsatt socker

**0 sockerbitar**



## Jordgubbskräm

1 portion (200 g) ger 34 g tillsatt socker

**16 sockerbitar**



## Jordgubbar

1 portion (200 g) ger 0 g tillsatt socker

**0 sockerbitar**



## Läsk

1 portion (33 cl) ger 35 g tillsatt socker

**17 sockerbitar**



## Vatten

1 portion (33 cl) ger 0 g tillsatt socker

**0 sockerbitar**



**Godis**

1 portion (100 g) ger 57 g tillsatt socker

**27 sockerbitar**



**Torkad fruktmix**

1 portion (100 g) ger 0 g tillsatt socker

**0 sockerbitar**

# Källor

---

- Livsmedelsverket, 2019  
[www.slv.se](http://www.slv.se)
- Livsmedelsverkets Livsmedelsdatabas, 2019  
<http://www7.slv.se/SokNaringsinnehall>
- Hur ser jag skillnad på naturligt och tillsatt socker?  
Livsmedelsverket 2019  
[www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/text-pa-forpackning-markning/naturligt-och-tillsatt-socker-hur-ser-du-skillnad](http://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/text-pa-forpackning-markning/naturligt-och-tillsatt-socker-hur-ser-du-skillnad)
- Riksmaten ungdom, 2016/2017  
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-nr-23-riksmaten-ungdom-del-2-naringsintag-och-naringsstatus.pdf>
- Riksmaten vuxna, 2010/2011  
[https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2011/riksmaten\\_2010\\_20111.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2011/riksmaten_2010_20111.pdf)
- Muntlig källa: Ylva Sjögren Bohlin, nutritionist och immunolog på Livsmedelsverket, 2019-05-15
- Nordiska näringsrekommendationer (NNR), 2012  
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyror/nordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf>
- Dansukkers sötningslexikon, 2019  
[www.dansukker.se/se/om-socker/sotningslexikon.aspx](http://www.dansukker.se/se/om-socker/sotningslexikon.aspx)





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

Bergklint education  
Maskingatan 5  
417 64 Göteborg

Epost: [info@bergklinteducation.se](mailto:info@bergklinteducation.se)  
Telefon: 031-380 22 53  
Mobilnummer: 0704-24 30 13