Pressmeddelande 2013-06-xx

Pressmeddelande 20140714

**Bröd ger ökad möjlighet till inlärning och eleverna bättre ork att klara hela skoldagen**

**Ändå visar ny undersökning från Brödinstitutet att kommunernas skolrestauranger väljer att inte servera mjukt bröd till sina elever.**

**Undersökningen visar att brödserveringen i kommunernas skolrestauranger varken minskat eller ökat under de senaste fem åren. 60 % av landets kommuner väljer att inte servera mjukt bröd dagligen till sina elever. I stället borde det vara tvärtom då en varierad brödkorg kan locka in skoleleverna till skolmatsalen.**

**Visby.** I 93 % av de svenska skolorna serveras mjukt bröd bara till vissa lunchrätter som soppa eller vid särskilda tillfällen. Enligt Brödinstitutets undersökning visar skolorna stort intresse för att utöka brödserveringen och även för att baka bröd själva, men väljer ändå att inte prioritera det på grund av tids- och resursbrist.

– Vi menar att man borde tänka om och ta fasta på de fakta som vi känner till idag, nämligen att bröd är hälsosamt, gott och enkelt att äta, säger Catarina Bennetoft på Brödinstitutet.

Det har visat sig att ett rikt brödutbud lockar också de elever som annars inte går till skolrestaurangen och att dessa elever även började äta av maten.   
– Bröd är rikt på kolhydrater som är hjärnans viktigaste bränsle och behövs för att ta in kunskap och orka en hel skoldag, säger Catarina Bennetoft på Brödinstitutet.

– För de elever som inte äter grönsaker fyller brödet en viktig alternativ roll som givare av viktiga näringsämnen och fibrer som också finns i grönsaker, säger Liza Rosén, doktor i Industriell näringslära.

Vad som styr kostcheferna vid upphandling av bröd är främst brödets innehåll av fullkorn, om det är nyckelhålsmärkt och inte innehåller socker. Att det är ekologiskt är underordnat.

Brödinstitutet genomförde undersökningen för att få en bild hur landets kostchefer resonerar kring brödservering, näringsvärde, inköp och bakande i landets grundskolor. Undersökningen gjordes via mejlenkäter till samtliga kommuner där en kostchef fick svara för hela kommunen. 158 av landets 290 kommuner svarade, vilket motsvarar en svarsfrekvens på 54 %.

**Kort näringsfakta om bröd**

**Energikälla.** Bröd är rikt på kolhydrater som är hjärnans viktigaste bränsle. För att prestera bättre kan man ”boosta” hjärnan med bröd av bra kvalitet.

**Fett.** Bröd har ofta rapsolja som fettråvara. Rapsolja innehåller en hög andel enkelomättat och fleromättat fett som ur hälsosynpunkt är att föredra.

**Järn.** Bröd är en god källa till järn för skolelever som ofta har svårt att få i sig tillräckligt. Järn är ett   
mineral som är viktigt för inlärning och minne. En skiva grovt bröd ger lika mycket järn som en portion broccoli.

**Fiber.** Bröd är en viktig källa till det dagliga fibertintaget och underlättar kroppens blodsockerreglering, vilket skärper koncentration och minne. Fibrer i bröd ger också mättnadskänsla och minskar behovet av småätande. De flesta elever lyckas inte få i sig tillräckligt med fibrer per dag.

**Vattenlösliga vitaminer**. Bröd bidrar med vattenlösliga vitaminer B1, B2, niacin, folat och vitamin E som bland annat är viktiga för nerver, muskler, hud, hår och tarmar. De hjälper också till med ämnes- och näringsomsättningen.

**Bröd i skolan – en inspirationsskrift till skolkockar och kostchefer**

För att sprida kunskap om brödets möjligheter som kulturbärare, energigivare och inte minst god och enkel måltid kommer landets skolkockar och kostchefer få information och inspiration via den nyligen framtagna skriften Bröd i skolan. Se bifogad pdf.

**För mer info, kontakta:**

**Catarina Bennetoft, Brödinstitutet:** e-post: [Catarina.bennetoft@brodinstitutet.se](mailto:Catarina.bennetoft@brodinstitutet.se) Mobil: 070 655 45 59

**Liza Rosén, Doktor i industriell näringslära**: e-post: [liza.rosen@fazer.se](mailto:liza.rosen@fazer.se) Mobil: 046 38 56 33

**Ladda gärna ner bilden:** Bröd i skolan

**Källor:** Undersökningen ”Kostchefer om bröd i skolan”, november 2014, United Minds.