

Komplettering till råden Bra mat i förskolan (2007) och Bra mat i skolan (2013)

Råd kring risprodukter i förskola och skola

Undersökningar visar att ris och risprodukter innehåller arsenik i varierande halter och att halten är särskilt hög i de undersökta riskakorna, rismellanmålen samt i fullkornsrís. Små barn är känsligare än större barn och vuxna. För att undvika ett alltför högt intag av arsenik rekommenderar Livsmedelsverket att barn under 6 år undviker riskakor och risdrycker och att både barn och vuxna äter varierat.

Råd om riskakor och risdryck i skola och förskola

- *Riskakor bör inte serveras i förskola eller skola*

Riskakor innehåller förhållandevis höga halter arsenik, är ingen betydande källa till viktiga näringsämnen och innehåller ibland även salt. Barn under sex år bör undvika riskakor helt och barn i skolåldern bör endast äta dem vid enstaka tillfällen. Därför bör både förskolan och skolan undvika att servera riskakor.

- *Förskolan bör inte servera risdrycker till barn under sex år. Välj istället andra berikade vegetabiliska drycker exempelvis havre- och sojadryck. Skolan kan servera risdrycker till barn över sex år, men variera gärna med andra berikade vegetabiliska drycker.*

Mjök och vegetabiliska berikade drycker ger ofta många viktiga näringsämnen. Om ett barn byter mjök eller risdryck mot vatten kan det vara bra att se över matens näringsinnehåll i övrigt.

Variera övriga risprodukter i förskolan och skolan

- *Variera mellan olika kolhydratkällor som ris, potatis, pasta och andra gryn.*

Vanligt ris kan också innehålla arsenik, men intaget blir oftast lägre jämfört med det från risbaserade drycker och riskakor. Det finns ingen anledning att sluta servera ris och andra risprodukter i förskola och skola, men variera gärna med andra kolhydratkällor som potatis, pasta och andra typer av gryn. Att servera mer potatis, pasta eller andra cerealier istället för ris är även bra ur ett miljöperspektiv. Om riset kokas med stort överskott av vatten som sedan hålls bort minskar arsenikinnehållet i riset med mer än hälften.

Läs mer på www.livsmedelsverket.se