

De andres skyld – eller eget ansvar?

*Af Lilly Jørgensen,
Fyns Familielandbrugs Familieudvalg*

Der er gode og sunde fødevarer nok, så hvorfor købe de dårlige? Det er helt vores eget ansvar, om vi vil spise os sunde og stærke eller tykke og dvaske!

I Familieudvalget satte vi på vores vinterkursus fokus på ”det gode liv”. Det gode liv rummer mange facetter, og det er forskelligt fra menneske til menneske, hvad man betragter som et godt liv. Fælles for alle er dog, at et godt helbred er med til at øge livskvaliteten.

Om du har et godt helbred er ikke andres ansvar. Det er dit eget ansvar! Det er meget populært at give fast-foodkæderne, supermarkedernes slikhylder og færdigretterne skylden for at vi ender med blodpropper og diabetes og overvægt. Men ingen tvinger os til at spise marcipanbrødet eller burgeren.

Fra barnsben

Det er vigtigt, at man allerede som børn får smag for den gode og den selvgjorte mad. Og mad og madlavning interesserer børnene.

Vi kan se det i forbindelse med vores mange besøg på de fynske skoler og institutioner, hvor vi i Fyns Familieudvalg sætter fokus på maden, og hvor den kommer fra. Det er særlig vigtigt for børnene, landbruget og for alle forbrugere generelt.

Spængfyldt med E-numre

Som forældre har vi derfor ansvaret for at lære vores børn om sund mad og motion. Et ansvar de så kan bringe videre til næste generation. Men det kræver, at vi selv gør, som vi siger, når vi køber ind.

Vi kan ikke prædike for brugen af gode og friske råvarer og så købe en færdigret sprængfyldt med E-numre og tilsætningsstoffer, der bare skal en tur i microen. Naturligvis skal vi have lov til at springe over, hvor gærdet er lavest, når vi køber vores mad. Men hvis det bliver mere reglen end undtagelsen, er vi ikke noget strålende eksempel.

Vi er heldige i Danmark

Vi er så heldige her i Danmark at have et stort udbud af gode og sunde kvalitetsfødevarer og endda til en fornuftig pris. Ganske vist tales der meget om, hvor dyrt der er blevet at købe ind, men fakta er, at vi stadig kun bruger 10 øre af hver krone til mad, og at fødevarerpriserne endda er faldet lidt.

På den baggrund var det lidt pudsigt at se, TV-avisens test for et par uger siden. Kunderne i et supermarked var overbeviste om, at madpriserne var steget i årets løb. Prisforskellen mellem de samme varer - kød, mælk, brød - købt i henholdsvis 2010 og 2011 var kun 4 øre!

Et kilo gulerødder koster det halve af en Mars-bar eller en pose chips. Er det prisen som får os til at vælge, det vi spiser? Sundt eller usundt.

Billedtekst: Gulerødder eller chokolade - det er dit eget ansvar, hvad du vælger

