

Svenska barn äter fel och rör sig för lite

Medan två tredjedelar av världens barn lider av svält och undernäring brottas socialstyrelsen med hur vi skall få våra svenska barn att äta rätt:

Allt fler svenska barn lider av fetma och

— Det är nödvändigt att börja med barnen och man vill ändra på samhällets kost och motionsvanor, anser socialstyrelsens nämnd för hälsouppläggning, den s k H-nämnden. I dagarna går de ut med boken "Kost och fysisk aktivitet i barnåldern" där de ger goda råd om hur barnens matvanor kan förbättras. Boken riktar sig främst till personal på skolor, daghem och sjukhus etc men kan även med fördel läsas av föräldrar och andra intresserade.

— Att få barn att äta rätt är mycket ett psykologiskt problem, säger Stig Sjölin som är professor i barnmedicin i Uppsala. Många barn äter sitt huvudmål i skolan eller på dagis i trånga, stökiga lokaler. Samma matsedel serveras år efter år utan större hänsyn till barnens tycke och smak.

Snack ersätter mat

Varför fortsätta servera sill år efter år trots att ingen äter det, undrar Stig Sjölin.

Följden blir att många barn istället äter sig mätta på snack och sötsaker. Så har också svenska barn ett proteinintag som ligger 40 procent över det rekommenderade. Och hög proteinkonsumtion har vid djurförsök bl a visat sig ge högre sjuklighet och kortare livslängd. Liksom hos vuxna är också fettkonsumtionen hos barn övertäckande.

— En hög konsumtion av matfett fett redan i barnåldern kan innebära ökad risk för framtida åderförkalkning. Undersökningar har visat att andelen fett i barnens mat oftast är för hög redan när barnet är i ett—två års åldern.

Kostcirklens

Minska på fett kan man göra på många sätt, t ex genom att ta lite mindre matfett på brödet, ge barnen lättillgänglig och lättmjölk istället för vanlig mjölk och fil, välja kokt potatis istället för stekt eller friterad och släppta onödigt fett efter stekning.

Vill man vara säker på att barnen får i sig allt de behöver skall man utgå från kostcirklarna. För barnet bara i sig något från de sju basgrupperna varje dag är man på den säkra sidan. Och basgrupperna de är frukt och bär, grönsaker, potatis, bröd, matfett, mjölk och ost och kött fisk och ägg.

För lite motion

Lika viktigt som att äta rätt är att få tillräckligt med motion. Och motionen är det dåligt med, särskilt bland tonåringar och förskolebarn i städerna. Socialstyrelsens egna undersökningar visar att stockholmsbarnen oftast har mindre möjligheter till motion och utövande på sina daghem än dagisbarn på andra håll i landet.

Antalet gymnastiktimmarna i skolan varierar mellan ett och tre timmar i veckan. I vissa linjer på gymnasiet helt försvunnit från schemat. Visserligen kompenseras det hos många av ett ökat idrottande på fritiden, men det gäller främst för pojkar.

Den fysiska aktiviteten bland flickorna sjunker successivt. I

15-årsåldern ägnar flickorna tre timmar per vecka åt någon form av fysisk aktivitet. I 20-årsåldern bara en timma. Motvarande siffror för pojkarna är fem timmar respektive två och en halv timma i 20-årsåldern.

Flickor passiva

Flickorna ägnar sig också åt betydligt lugnare aktiviteter än pojkarna. Dans, cykelläkning och promenader är populärast hos flickorna, medan pojkarna hellre ägnar sig åt fotboll, bordtennis och simning. Pojkarna är också betydligt mer intresserade av tävlingsidrotter än flickorna.

Socialstyrelsen ser inget fel i tävlandet men uppmanar till viss försiktighet.

Ibland kan det vara fel att låta barn i samma ålder tävla mot varandra. Mognadsgraden är ju så olika och de tidigt mogna har alltid ett försprång. Mycket hänger också på omgivningens inställning till barnets idrottande.

— Att ständigt förlora och uppleva sig stå stilla i utvecklingen kan förstöra ett barns inställning till idrott och tävlande.

Att låta barnet tävla mot sig själv och mäta sin egen förbättring kan ofta vara betydligt sundare än socialstyrelsen.

dålig kondition för att de redan från början fått felaktiga matvanor och rört sig för lite. Och matvanorna i barndomen sitter i regel i livet ut.



Allt fler barn får från början felaktiga matvanor och de sitter i regel livet ut, hävdas det i boken "Kost och fysisk aktivitet i barnåldern" där det ges goda råd om hur barnens matvanor skall förbättras.

"Förbjud våldsporrbilder" röd tråd i riksdagsdebatt

STOCKHOLM (TT) Förbjud våldspornografiska bilder i tidningar. Det finns en gräns för tryckfriheten. Företrädare för samtliga riksdagspartier tog under en interpellationsdebatt på fredagen avstånd från våldspornografi och krävde snabbutredning. Håkan Winberg (m) gav också ett halvt löfte om att snabbt utreda förbudsfrågan.

Orsaken till debatten var de våldspornografiska bilderna som nyligen publicerades i en herrtidning. Karin Ahrlund (fp) hade mot bakgrund av dessa frågat justitieministern om det är förenligt med yttrande- och tryckfriheten att i ord och bild beskriva hur "mjälja 17-åringar och bedagade kvinnunderdelar mals till köttfärs och grillas med örter kryddor i hetugn".

— Detta är våldsporr av allra simplaste slag, som inte främjar den demokrati som uttrycks i tryckfrihetsförordningen, menade Karin Ahrlund.

Håkan Winberg betonade att han hyser samma starka avsmak för bilderna. Frågan om ett eventuellt förbud ingår i yttrandefrihetsutredningens direktiv.

— Utredningsarbetet skall ske så snabbt som möjligt och jag tvekar att bryta ut en fråga. Men skulle tilläggsdirektiv bli nödvändiga tvekar jag inte att uttala sådana, förklarade Winberg i sin sista replik.

Han hade då hårt ansett av såväl kvinnliga som manliga riksdagsledamöter som ville snabbutreda ett förbud mot våldspornografiska bilder. En liknande snabbutredning gjordes i fråga om barnpornografi.

Karin Ahrlund, ordförande i jämställdhetskommittén, var speciellt upprörd över att tidningens chefredaktör karaktäriserat bilderna som konstnärligt arbete och ett inlägg i jämställdhetsarbetet.

— Det finns tydliga människor som tycker att detta är bra och som dessutom tjänar pengar på det. Det är inte trevligt att hota med förbud, allra minst på tryckfrihetens område, men det måste också finnas respekt för mångfalden, menade Ahrlund.

Övriga debattörer förde fram liknande åsikter. De betonade vikten av den svenska tryckfriheten men menade samtidigt att våldspornografiska bilder är gränsen.

— Vi kan inte acceptera det kvinnoförtryck som framställs i våldsporr, sade Gunnel Jonnäng (c). Bilderna uppmanar till sexualvård och sadistiskt beteende.

— Det är ett fruktansvärt övertramp och en cynism att beskriva hur man skall anrätta och äta kvinnor, tyckte Bonnie Bernström (fp).

De två manliga deltagarna

förutom Winberg — Gunnar Björck (m) och Hans Gustafsson (s) — tog också avstånd från dessa bilder och uppmanade justitieministern att utfärda tilläggsdirektiv till yttrandefrihetsutredningen. Björck undrade dessutom om inte en bildtext om styckning var en uppmaning till brott.

De två ville dock Håkan Winberg inte ta ställning till. Det är åklagarens sak att avgöra vad som är straffbart enligt hand-

ling.

Fyra kvinnliga riksdagsledamöter polisanmälde på fredagen den aktuella herrtidningen och begärde en utredning av polisen.

— Vi undrar om inte detta är anstiftan till brott mot liv och hälsa, skriver de fyra och hänvisar till artikeln.

De fyra är Bonnie Bernström och Karin Ahrlund, båda (fp). Gunnel Jonnäng (c) och Eva Hjeltnäs (vpk).

Om bostadsrätten inne-

hafts mindre än två år beskaffas hela vinsten.

Vid linnehav två år, men mindre än tre år, beskaffas tre fjärdedelar av vinsten, vid linnehav tre år, men inte fyra år, beskaffas halva vinsten och vid linnehav fyra år, men inte fem år, beskaffas en fjärdedel av vinsten. Vid försäljning efter fem år innehav av vinsten skattefri. Innehavstiden beräknas från dagen då du tecknat bindande avtal om köp till dagen då bindande avtal om överlåtelse tecknas.

Den vinst du eventuellt gjort vid försäljning av din bostadsrättslängdenhet tas upp under tillfälligt förvärvsskatt och läggs på toppen av din övriga inkomst.

Om bostadsrätten inne-

hafts mindre än två år beskaffas hela vinsten.

Vid linnehav två år, men mindre än tre år, beskaffas tre fjärdedelar av vinsten, vid linnehav tre år, men inte fyra år, beskaffas halva vinsten och vid linnehav fyra år, men inte fem år, beskaffas en fjärdedel av vinsten. Vid försäljning efter fem år innehav av vinsten skattefri. Innehavstiden beräknas från dagen då du tecknat bindande avtal om köp till dagen då bindande avtal om överlåtelse tecknas.

Den vinst du eventuellt gjort vid försäljning av din bostadsrättslängdenhet tas upp under tillfälligt förvärvsskatt och läggs på toppen av din övriga inkomst.

Om bostadsrätten inne-

hafts mindre än två år beskaffas hela vinsten.

Vid linnehav två år, men mindre än tre år, beskaffas tre fjärdedelar av vinsten, vid linnehav tre år, men inte fyra år, beskaffas halva vinsten och vid linnehav fyra år, men inte fem år, beskaffas en fjärdedel av vinsten. Vid försäljning efter fem år innehav av vinsten skattefri. Innehavstiden beräknas från dagen då du tecknat bindande avtal om köp till dagen då bindande avtal om överlåtelse tecknas.

Den vinst du eventuellt gjort vid försäljning av din bostadsrättslängdenhet tas upp under tillfälligt förvärvsskatt och läggs på toppen av din övriga inkomst.

Om bostadsrätten inne-

hafts mindre än två år beskaffas hela vinsten.

Vid linnehav två år, men mindre än tre år, beskaffas tre fjärdedelar av vinsten, vid linnehav tre år, men inte fyra år, beskaffas halva vinsten och vid linnehav fyra år, men inte fem år, beskaffas en fjärdedel av vinsten. Vid försäljning efter fem år innehav av vinsten skattefri. Innehavstiden beräknas från dagen då du tecknat bindande avtal om köp till dagen då bindande avtal om överlåtelse tecknas.

Den vinst du eventuellt gjort vid försäljning av din bostadsrättslängdenhet tas upp under tillfälligt förvärvsskatt och läggs på toppen av din övriga inkomst.

Om bostadsrätten inne-

hafts mindre än två år beskaffas hela vinsten.

Vid linnehav två år, men mindre än tre år, beskaffas tre fjärdedelar av vinsten, vid linnehav tre år, men inte fyra år, beskaffas halva vinsten och vid linnehav fyra år, men inte fem år, beskaffas en fjärdedel av vinsten. Vid försäljning efter fem år innehav av vinsten skattefri. Innehavstiden beräknas från dagen då du tecknat bindande avtal om köp till dagen då bindande avtal om överlåtelse tecknas.

Den vinst du eventuellt gjort vid försäljning av din bostadsrättslängdenhet tas upp under tillfälligt förvärvsskatt och läggs på toppen av din övriga inkomst.

Om bostadsrätten inne-

hafts mindre än två år beskaffas hela vinsten.

Vid linnehav två år, men mindre än tre år, beskaffas tre fjärdedelar av vinsten, vid linnehav tre år, men inte fyra år, beskaffas halva vinsten och vid linnehav fyra år, men inte fem år, beskaffas en fjärdedel av vinsten. Vid försäljning efter fem år innehav av vinsten skattefri. Innehavstiden beräknas från dagen då du tecknat bindande avtal om köp till dagen då bindande avtal om överlåtelse tecknas.

Den vinst du eventuellt gjort vid försäljning av din bostadsrättslängdenhet tas upp under tillfälligt förvärvsskatt och läggs på toppen av din övriga inkomst.

Om bostadsrätten inne-

hafts mindre än två år beskaffas hela vinsten.

Vid linnehav två år, men mindre än tre år, beskaffas tre fjärdedelar av vinsten, vid linnehav tre år, men inte fyra år, beskaffas halva vinsten och vid linnehav fyra år, men inte fem år, beskaffas en fjärdedel av vinsten. Vid försäljning efter fem år innehav av vinsten skattefri. Innehavstiden beräknas från dagen då du tecknat bindande avtal om köp till dagen då bindande avtal om överlåtelse tecknas.

Den vinst du eventuellt gjort vid försäljning av din bostadsrättslängdenhet tas upp under tillfälligt förvärvsskatt och läggs på toppen av din övriga inkomst.

Om bostadsrätten inne-

hafts mindre än två år beskaffas hela vinsten.

Vid linnehav två år, men mindre än tre år, beskaffas tre fjärdedelar av vinsten, vid linnehav tre år, men inte fyra år, beskaffas halva vinsten och vid linnehav fyra år, men inte fem år, beskaffas en fjärdedel av vinsten. Vid försäljning efter fem år innehav av vinsten skattefri. Innehavstiden beräknas från dagen då du tecknat bindande avtal om köp till dagen då bindande avtal om överlåtelse tecknas.

Den vinst du eventuellt gjort vid försäljning av din bostadsrättslängdenhet tas upp under tillfälligt förvärvsskatt och läggs på toppen av din övriga inkomst.

Om bostadsrätten inne-

hafts mindre än två år beskaffas hela vinsten.

BAM: Vad nytt från järnvägsbygget?

BAM är den ryska förkortningen för den järnväg som håller på att byggas mellan Bajkalsjön och Amurflodens nedre lopp, norr om den gamla transsibiriska järnvägen. Banan får en sammanlagd längd av 3.200 kilometer, av vilka 1.433 redan är färdiga.

Banan blir ryggraden i en framtida stor industriregion som skall utnyttja de enorma naturrikdomar som finns i närliggande delar av Östsibirien och sovjetiska Fjärran östern.

BAM är inte bara järnvägsbana, broar och tunnlar. I detta begrepp ingår också byggnadsföretag, livsmedelsproducerande företag, kulturinstitutioner och bostäder. Utmed banan skall städer och flera industriområden växa upp. För närvarande har BAM en befolkning på en knapp miljon. När bygget slutförts skall siffran öka till 5,5 miljoner.

Naturförhållandena i

de trakter där järnvägen kommer att gå fram är svåra. Temperaturen kan växla från 58 minusgrader på vintern till 40 plusgrader på sommaren. Skillnaden är nära 100 grader. Banan passerar genom områden där det råder evig tjäle, dvs där marken även under sommaren är frusen på djupet, och över sumpmarker.

Det skall byggas drygt 30 kilometer tunnlar. Många anser att det är just på tunnelbygget som det beror om banan blir klar i tid.

Sovjets längsta tunnel på 15,3 kilometer byggs vid BAM. Förhållandena är svåra med evig tjäle

och varmvattenkällor med en temperatur på nära 100 grader. Det gör att man under ett arbetsskift kan ta sig fram bara 50 till 55 centimeter i berget. Allt som allt skall 600.000 kubikmeter berg brytas.

Broar skall det också byggas. Närmare bestämt 3.200 stycken. Det betyder en bro per kilometer järnväg!

Aldrig tidigare har det byggts en så lång järnväg genom urskog och myrmark.

Bygget av den s k Fjärran Östern-ringen — sträckan Urgal-Izvestkovaja-Volotjajevka-Komsomolsk vid Amur-Urgal — har slutförts. Vägen ligger nu öppen till Stilla havet, man kan redan börja tillgodogöra sig Sibi-riens rikedomar.

En annan sträcka som tagits i bruk är linjen Bam-Tynda-Berkakit, som öppnat väg till de rika naturtillgångarna i Jakutien. Därifrån rullar nu fullastade tågsätt med virke och kokskol söderut.

BAM har med andra ord redan börjat ge avkastning, vilket är välbehövligt med tanke på de höga anläggningskostnaderna.

BAM är ungdomens bygge. I somras jobbade 63 studentgrupper där som omsatte 10 miljoner rubel i byggnadsanslag. Men naturligtvis dominerar också annars ungdomar bland "rallarna".

I oktober förra året anslände den första gruppen una järnvägsarbetare till BAM. 550 pojkar och flickor skall jobba på den 240 kilometer långa banan Tynda-Berkakit-Ugola.

Ungdomen bygger BAM. Ungdomen kommer också att slå rot där.

Ungerska äpplen

Per capita produktionen av äpplen i Ungern är 70 kilo per år — bland de högsta i världen, 50 kilo i Bulgarien och Frankrike.

Ungerns kooperativ och den ungerska staten för-fogar över 105.000 hektar fruktträdgårdar — på 60 procent av denna yta har man äpplen, 55 procent av landets fruktproduktion utgörs av äpplen, 40 procent av dessa kommer från småproducenter trots att man idag tillämpar produktionsmetoder i stor skala.

Äpplena skördas under en relativt kort period, men allt annat arbete som packning, export m m pågår från september till maj månad.

Lämplig förvaring är det stora problemet. Idag har man utrymme för 350.000 ton äpplen i lager varav en del utrymmer är luftkonditionerade med apparater som även reglerar temperatur och luftfuktighet för att förlänga mognadsprocessen.

Äpplena är mycket tacksamma att bearbeta till konserver, vin, juice, vermout, konjak m m och exporteras även som sådana. Det är Jonathan äplet som gett de ungerska äpplena gott rykte och 61 procent av produktionen utgörs av just Jonathan, som säljs till Sovjet, Sverige, Tyskland och Finland.

Så deklarerar du din sålda bostadsrätt

Vinsten som uppkommer vid försäljning av bostadsrätt beskattas som realisationsvinst endast om du förvärvat den för-sälda bostadsrätten genom köp, byte eller därmed jämförlig transaktion, skriver Vår bostad i sina deklaratationsråd.

Om bostadsrätten inne-

hafts mindre än två år beskaffas hela vinsten.

Vid linnehav två år, men mindre än tre år, beskaffas tre fjärdedelar av vinsten, vid linnehav tre år, men inte fyra år, beskaffas halva vinsten och vid linnehav fyra år, men inte fem år, beskaffas en fjärdedel av vinsten. Vid försäljning efter fem år innehav av vinsten skattefri. Innehavstiden beräknas från dagen då du tecknat bindande avtal om köp till dagen då bindande avtal om överlåtelse tecknas.

Den vinst du eventuellt gjort vid försäljning av din bostadsrättslängdenhet tas upp under tillfälligt förvärvsskatt och läggs på toppen av din övriga inkomst.

Om bostadsrätten inne-

hafts mindre än två år beskaffas hela vinsten.

Vid linnehav två år, men mindre än tre år, beskaffas tre fjärdedelar av vinsten, vid linnehav tre år, men inte fyra år, beskaffas halva vinsten och vid linnehav fyra år, men inte fem år, beskaffas en fjärdedel av vinsten. Vid försäljning efter fem år innehav av vinsten skattefri. Innehavstiden beräknas från dagen då du tecknat bindande avtal om köp till dagen då bindande avtal om överlåtelse tecknas.

Den vinst du eventuellt gjort vid försäljning av din bostadsrättslängdenhet tas upp under tillfälligt förvärvsskatt och läggs på toppen av din övriga inkomst.

Om bostadsrätten inne-

hafts mindre än två år beskaffas hela vinsten.

Vid linnehav två år, men mindre än tre år, beskaffas tre fjärdedelar av vinsten, vid linnehav tre år, men inte fyra år, beskaffas halva vinsten och vid linnehav fyra år, men inte fem år, beskaffas en fjärdedel av vinsten. Vid försäljning efter fem år innehav av vinsten skattefri. Innehavstiden beräknas från dagen då du tecknat bindande avtal om köp till dagen då bindande avtal om överlåtelse tecknas.

Den vinst du eventuellt gjort vid försäljning av din bostadsrättslängdenhet tas upp under tillfälligt förvärvsskatt och läggs på toppen av din övriga inkomst.

Om bostadsrätten inne-

hafts mindre än två år beskaffas hela vinsten.

Vid linnehav två år, men mindre än tre år, beskaffas tre fjärdedelar av vinsten, vid linnehav tre år, men inte fyra år, beskaffas halva vinsten och vid linnehav fyra år, men inte fem år, beskaffas en fjärdedel av vinsten. Vid försäljning efter fem år innehav av vinsten skattefri. Innehavstiden beräknas från dagen då du tecknat bindande avtal om köp till dagen då bindande avtal om överlåtelse tecknas.

Den vinst du eventuellt gjort vid försäljning av din bostadsrättslängdenhet tas upp under tillfälligt förvärvsskatt och läggs på toppen av din övriga inkomst.

Om bostadsrätten inne-

hafts mindre än två år beskaffas hela vinsten.

Vid linnehav två år, men mindre än tre år, beskaffas tre fjärdedelar av vinsten, vid linnehav tre år, men inte fyra år, beskaffas halva vinsten och vid linnehav fyra år, men inte fem år, beskaffas en fjärdedel av vinsten. Vid försäljning efter fem år innehav av vinsten skattefri. Innehavstiden beräknas från dagen då du tecknat bindande avtal om köp till dagen då bindande avtal om överlåtelse tecknas.

Den vinst du eventuellt gjort vid försäljning av din bostadsrättslängdenhet tas upp under tillfälligt förvärvsskatt och läggs på toppen av din övriga inkomst.

Om bostadsrätten inne-

hafts mindre än två år beskaffas hela vinsten.

resor och kommunikationer

Stjärn+Resor
Starsjour

Algarve
12 mil av barnvänlig, gyllene sandstrand, där oändligt vackra klippformationer delar av stränderna i små vikar och bukter, som blir dina alldeles egna badstränder. Golfbanorna är legio och möjligheterna till annan sport är stora. Och framför allt är Portugal ett av Europas billigaste länder — spännande fynd till ofattbara priser.

Priser: 15 maj Våringshotell Antonio för 2 personer, 1 vecka... 1.195:-

OPAL RESOR
Storgatan 42, Halmstad, Tel 035/10 42 80

TEATER-WEEKEND STOCKHOLM 12 — 13/4, 19 — 20/4
Maximiteatern med Lill, Magnus o Brasse i Sugar (4 senaste lagat)

Resor med buss, teaterbilj, middag, övernattn och frukost på Palace Hotel, rundtur i Stockholm.
Inkl lunch i Stockholm

Pris 395:-/pers

FALKENBERG S RESETJÄNST
0346/107 24, 117 24 Stationsgatan 6

GÖR EN FEST AV DIN WEEK-END!

Vi har satt ihop några spännande paket av resor, trevliga hotellrum, god mat, teater, andra nöjen och utställningar — allt till ett extra förmånligt pris. Unna dig själv att koppla av på något av våra trivsamma hotell i Stockholm, Göteborg, Malmö och på många andra platser. Du kan resa med flyg, tåg, buss eller egen bil.

Titta in på din resebyrå och fråga efter **RESOhotellens WEEK-END paket**

BUSSRESOR 1980

24/4 Holland	7 dag
3/5 Holland	7 dag
7/6 Midnattssol	11 dag
19/6 Midsommarresa	4 dag
8/7 Skottland	9 dag
10/7 Norge	5 dag
17/7 Finland	7 dag
17/7 Stockholm	4 dag
25/7 Dalarna	5 dag
2/8 Kinda Kanal	2 dag
2/8 Kinda Kanal	2 dag
5/8 Legoland	2 dag
13/8 Gotland	4 dag
16/8 Bornholm	4 dag
2/9 Österrike	12 dag

Program o anmellan tel 0346/720 02, 720 57

Ramnareds Busstrafik

BUSSRESA
till Ljungkvists Pils Stormarknad, Tranås

JÄTTEREA
Resor, kaffe, mannekång-uppvärming 20:-.

Vi besöker dessutom polkagrattillverkning och ett glasbruk.

Avresa: 4/3 från Laholm torget kl 7 — Halmstad, norra stn kl 7.30 — Ljungby kl 8.30 — Värnamo kl 9.10 — Skillingaryd Sparbanken kl 9.30 — Vaggeryd Shellmacken kl 9.30 — Tranås.

Bing och boka plats snarast hos

VEINGE BUSSTRAFIK
Tel 0430/181 02

resor och kommunikationer

BLOMSTERESA TILL HOLLAND

Våra blomsterresor med buss är som en själens lossning. Just när våren normalt står och väger här hemma väntar Hollands blomsterprakt. Mångfärgig er-farenhet har lärt oss hur man komponerar en vå-rapsodi i Holland, Delft, diamantsliperi, Madurodam, Aalsmeer och blommor, blommor