

Sockerråttan

En osötad bok
för barn







ed den här lilla boken vill vi väcka barns intresse för sunda matvanor.

Vi riktar oss främst till mindre barn – men hoppas att alla med barnasinn i behåll ska ha glädje och nytta av att läsa den.

Boken ingår i Landstinget Kronobergs hälsosatsning Det goda livet. Den är tänkt att användas tillsammans med skriften ”Nu tar vi nya tag!”, en bok om barns matvanor för vuxna.

Det goda livet startade som ett projekt år 2002. Tanken med projektet var att skapa nya förutsättningar för nätverksbyggande och hälsofrämjande arbete. Projektet permanentades 2005 och ingår numera i det ordinarie folkhälsoarbetet.

Vill du läsa mer om Det goda livet kan du gå in på vår hemsida www.ltkronoberg.se – klicka på Det goda livet i högra kolumnens snabbval.

Sockerråttan slår till



Sockerråttan är arg.

Barnen har fått veta
att det inte är nyttigt med för mycket socker.
Han gnisslar tänder av ilska.

Så fort han dyker upp ropar barnen numera
”Sockerråttan, bort med dig”.

Så oförskämt!!!
Han vill ju inget illa.
Bara gnaga lite på deras tänder
och sätta sig här och var i deras kroppar.

Men ingenstans är han välkommen.
Vad ska sockerråttan göra???
Då får han plötsligt en lysande idé.



Nu är det krig!
Sprid ut er !!!



Tänk om han kunde gömma sig
så att barnen inte ser honom.
Han fnissar förtjust.

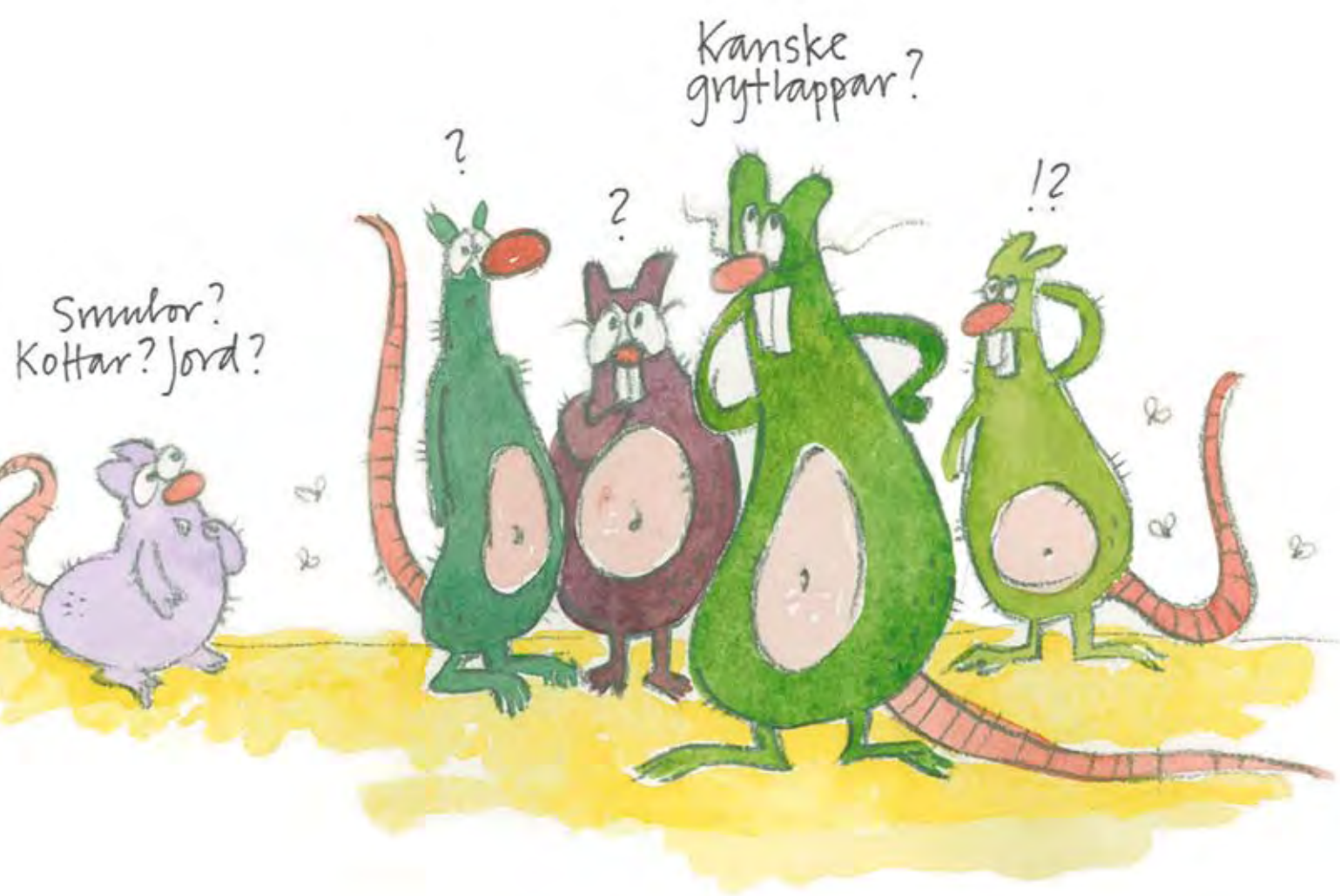
Han skulle kunna slinka ner
i sånt som barnen äter och dricker,
utan att de märker det.
En tugga här, en slurk där.

De kommer att ångra att de varit
så taskiga mot honom.
Ju mer han tänker på det
desto argare blir han.

Nu är det krig!!
Alla sockerråttor mot barnen.

Men vad äter och dricker barn egentligen
frågar en av de minsta sockerråttorna?
Alla sockerråttorna stannar upp.

Ja, vad äter och dricker barn egentligen?





Sockerråttan vet.
Barn, säger han listigt,
de äter det mesta.
Så om vi smyger ner i allt möjligt
vänjer de sig vid det söta.
Sedan går det som en dans
för då vill de bara ha mer och mer.

Han fnissar förtjust.
En sån listig plan.

Så smyger sockerråttorna in
i alla affärer.
Tyst och stilla glider de ner
i läskflaskor och godispaket.
En del av dem hoppar ner
i ketchupflaskor,
flingförpackningar
och drickyoghurtpaket...

Så ligger de där och fnissar
för sig själva.
En sån slug plan!

Och visst fungerar det.
Barnen äter och dricker
och vill bara ha mer och mer.
Och sockerråttorna blir bara fler och fler...



Så en dag händer det något.
Lisa och Emil hjälper sin pappa att handla.
Diskmedel, mjöl, spagetti...

Men vad var det där???

En skugga slank bakom en läskflaska.
Något ruggigt och klabbigt...
Och där är en till, och en till...

Sockerråttorna är upptäckta.

Fy vad hemskt, säger Lisa.
Det finns en massa sockerråttor överallt.
I sådant som vi äter och dricker.
Det kan ju inte vara nyttigt.

Men vad ska vi göra, viskade Emil.
Vet de vuxna om det?

När Lisa och Emil berättar för pappa suckar han.
Visst visste jag att det fanns sockerråttor,
men inte att de var så många och så otäcka.
Jag vill ju att ni bara ska äta och dricka sådant
som gör er friska och starka.
Och så finns det sockerråttor överallt!





Medan han säger det kilar en klibbig sockerråtta förbi.
Lisa och Emil känner hur arga de är.
Att sockerråttorna har fått hålla på
och lura barnen på det här sättet.

Så här får det inte vara längre!
Vi barn vill kunna äta och dricka
utan att få i oss en massa socker.

Men hur ska vi kunna stoppa dem säger Emil.
De är ju så många.

De funderar och funderar.
Så får de en lysande idé.

Vi ber farbrorn och tanten i affären leta reda
på alla burkar och flaskor som sockerråttorna har krupit in i.
Sedan kan de ställa allt i ett mörkt hörn i affären.
Där ingen går förbi.
Ha, det kommer att kännas trist för alla sockerråttorna.

Emil fnissar förtjust.
Ja, och så kan de sätta upp en stor skylt där det står:
Se upp för sliskiga SOCKERRÅTTOR!

Ja, säger Lisa och skrattar högt.
Sedan kan de flytta fram allt sådant som är gott och bra.
Frukt och grönsaker.



Lisa och Emil hoppar och skuttar av förtjusning.
De sjunger en kampsång,
för nu ska alla Sockerråttor bort.

Och överallt i affären hör man
hur Sockerråttorna gnisslar tänderna och väser.
Besegrade.



Vill du veta vad Lisa och
Emil sjöng så kan du
titta på nästa sida.

Sockerråttssången

Nu har vi fått nog
Nu är det slut
Nu ska sockerråttan ut

Vi vill ju leva
Och ha det gott
Så nu ska sockerråttan bort

Så hej alla barn
I världen kring
Knappt något socker i
Någonting

Så hej alla barn
I världen kring
Knappt något socker i
Någonting

Vi gör vårt godis
På eget sätt
Med hjälp av frukt
Går det jättelätt



Men sockerråttan tror den är smart
Och gömmer sig i barnens mat

Men barnen de är kloka de
De lär sig på paketen se

Och där står det stort o klart
Om det finns socker i deras mat

Så hej alla barn
I världen kring
Knappt något socker i
Någonting

Så hej alla barn
I världen kring
Knappt något socker i
Någonting

Så nu alla stora och alla små
Tillsammans så mycket bättre må

För sockret de ska bara fram
När det är fest i stad och land

Så hej alla barn
I världen kring
Knappt något socker i
Någonting

Så hej alla barn
I världen kring
Knappt något socker i
Någonting

För dig som vill spela med Emil och Lisa finns
noterna längst bak i boken.

Frukt är också sött - men nyttigt!

Frukt är naturens eget godis. Det innehåller lite socker, men också en massa annat som är nyttigt för kroppen. Därför bör man äta frukt flera gånger om dagen.

Man kan äta frukt på olika sätt. Hela, i klyftor, mosade, i filen. Och så som fruktsallad förstås. Juice är inte lika bra eftersom man då bara pressar ut den söta saften från frukten. Man missar mycket av det som är nyttigt med frukten.



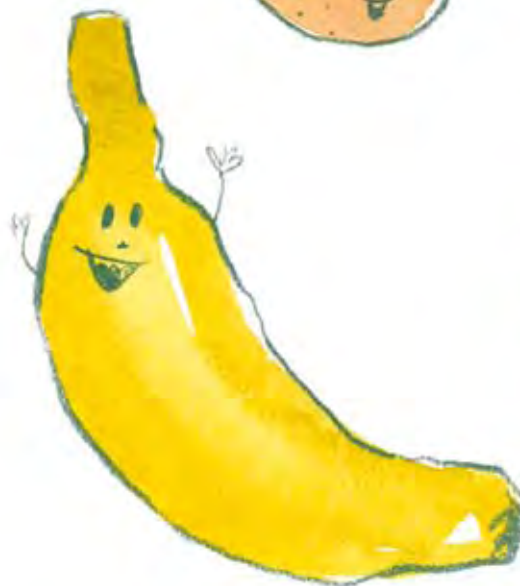
Gröna Visan

Frukt o grönt
gott och bra
Det ska man äta varje dag
Ja frukt o grönt
gott och bra
Det ska man äta varje dag

Här en gul apelsin
Full av nyttig vitamin
Gurkan min vän
hej o hå
Dej vill vi gärna smaka på

Frukt o grönt
gott och bra
Det ska man äta varje dag
Ja frukt o grönt
gott och bra
Det ska man äta varje dag

Tomaten där så röd o rund
Jättegod o ack så sund
Ett äpple med ett skal så tunt
Det kan man äta året runt





Frukt o grönt
gott och bra
Det ska man äta varje dag
Ja frukt o grönt
gott och bra
Det ska man äta varje dag



Vackra gröna salladsblad
smakar gott o gör mig glad
Lilla, lilla clementin
naturens egen medicin



Frukt o grönt
gott och bra
Det ska man äta varje dag

För dig som vill spela Gröna visan finns
noterna längst bak i boken.

Nu får det vara nog! sa Mira

För länge sedan i ett land inte långt härifrån
bodde en liten flicka som hette Mira.
Hennes allra käraste vän var Lucas.

Det allra bästa Lucas och Mira visste
var att bada i den lilla sjön som låg alldeles bredvid.
Där brukade de träffa sina kamrater,
leka, skratta, bygga sandslott, hoppa
och sjunga tillsammans.

Vattnet i den lilla sjön var så klart och rent
att man till och med kunde dricka det.

Intill stod träd med de allra rödaste äpplen,
de grönaste päron, de sötaste körsbär
och de saftigaste plommon.
Där kunde man slå sig ner och vila
och kanske sova en stund i skuggan.

Så en dag, ja den hade börjat alldeles vanligt,
hände något märkligt.





En liten gumma
helt klädd i svart (mitt i sommaren!)
kom gående från som det tycktes ingenstans.

Gumman gick ner mot sjön
och ställde sig under ett skuggande träd.
Hon började packa upp en massa saker
ur en stor, stor väska.

Hon packade upp ett bord, en stol
och en massa små glas.
Allra sist tog hon fram ett par stora flaskor.

Barnen närmade sig nyfiket.
Vad kunde detta vara?

Kom närmare barn, sade gumman.
Var inte rädda.
Jag vill bara bjuda på lite läskande dryck.
Söt och god.
Visst vill ni ha lite?
Man kan ju behöva lite omväxling ibland.
Unna sig lite.

Barnen kände sig lite blyga,
men den lilla gumman såg så vänligt ut.
Solen sken
och visst skulle det vara gott med något läskande.







En efter en kom de fram och smakade.
Då hände något märkligt.
Det var som om ju mer de drack
desto mer ville de ha.

Snart var gummans stora flaskor tomma.

Var inte ledsna barn sa hon.
Jag kommer tillbaka i morgon med mer.
Men, sade hon,
och det trillade en stor tår ner för hennes kind.
Det är bara en sak...
I morgon kan jag inte bjuda er.
Jag är ju bara en fattig gammal gumma.

Men ni kan säkert be era snälla föräldrar om en slant.

Och så gav hon sig i väg med sin stora väska
där hon packat ner bordet, stolen,
alla glasen och de tomma flaskorna.

Nästa dag skyndade sig Lucas och Mira till sjön.
I fickan hade de veckopengen.
Oh, hoppas att gumman kommer! sade Lucas.
Jag är redan sugen.

När de kom fram var gumman redan där.
Hon hade packat upp bordet, stolen, alla glasen.
Och dubbelt så många flaskor som dagen innan.

Så roligt barn att ni tyckte om min läskande dryck.
Här finns mer, sade hon och log vänligt.

Och barnen de drack och drack
tills alla pengarna var slut.

Så pågick det dag efter dag.
Flaskorna blev bara fler och fler.
Och pengarna tog slut fortare och fortare.

Så en dag sade gumman:
Oj oj oj, det här är så tungt för mig att bära.
Men jag vill ju så gärna att ni barn ska få vad ni vill ha.
Jag måste skaffa större flaskor,
eller... Hon kastade en lysten blick
mot den lilla klara sjön.

Det var som om barnen kunde läsa hennes tankar.
En hel sjö full med den goda söta drycken.
Tänk, då kunde man bada och dricka på en gång.

Ja, vill ni det barn, så går det säkert att ordna,
sade den gamla gumman.
Jag känner några som kan hjälpa oss.



Så en dag när Lucas och Mira kom ner till sjön
fanns där stora tankbilar,
som pumpade upp vattnet ur den lilla sjön.

Titta Lucas! skrek Mira upphetsat,
där ligger ju min badtoffel som jag tappade förra året.
Och minsann, där låg den rosa badtoffeln,
som hon saknat så mycket.

Så körde tankbilarna iväg med allt vattnet.

I stället kom nya tankbilar.
Nu pumpades gummans läskande dryck ut i den tomma sjön.
Tills slut var den helt fylld av den bubblande gula vätskan.

När tankbilarna kört i väg
kom två lastbilar med män i overaller
som satte upp staket runt hela sjön.

När allt var klart satte gumman upp bordet och stolen
vid den lilla öppningen i staketet.

Kom fram kära barn,
sade hon med sin mildaste stämma.
Visst blir det fint.

Ja, jag måste ju ta en slant nu när ni badar,
för det blev ju väldigt dyrt det här.
Jag är ju bara en fattig gumma.

Mira såg att det glimmade till i hennes ögon.
Något nytt som hon inte sett förut.





Men oj vad spännande det var
att få simma i den gula söta drycken.
Man kunde simma runt
och så bara ta sig en klunk när man ville.

Så gick dag efter dag.
Barnen simmade och drack och drack och drack...

Så började de märka konstiga saker.
Kläderna stramade och sprack i sömmarna.
Några av barnen hade börjat få ont i tänderna.

Vet du, sa Mira till Lucas en dag
när de satt under äppelträdet och vilade sig efter en simtur.
Jag börjar nästan längta efter den gamla sjön.
Vattnet var så gott.
Det läskade och man blev inte så törstig
och hela tiden sugen på mer.

Kanske började fler av barnen känna likadant
eller också hade veckopengen tagit slut.
I vilket fall var det färre och färre som badade i den söta sjön.
Ska ni inte ta ett dopp i dag frågade gumman vänligt.
De tio första får bada gratis i morgon lovade hon.
Men hur hon är lockade var det
som om barnen tappat lusten för att bada.
Nu började gumman gnälla och gråta.
Och jag som satsat mina sista slantar
på att ni barn skulle få vad ni vill ha.

Hur ska det nu gå för mig?

Men inget hjälpte.
Då blev gumman arg.
Otacksamma barn.
Hur kan ni göra så här mot mig
efter allt som jag gjort för er.
Hon blev argare och argare.
Skrek och hötte mot barnen.

Så underligt sade Lucas till Mira.
Hade hon alla de där guldarmbanden förut ?
Och den där guldtanden
har jag aldrig sett förut.

Nej, nu får det vara nog! sa Mira.
Så reste hon sig upp och gick fram mot gumman
som vid det här laget var alldeles lila i ansiktet av ilska.

Du är inte alls någon snäll gammal gumma.
Du har lurat oss.
Vi vill inte ha ditt äckliga läskeblask längre.
Vi vill ha tillbaka vårt friska vatten!

Då skiftade gumman färg från lila till grönt
och plötsligt såg hon inte alls ut
som en gammal gumma.
Hon skrattade ondsint,
virvlade upp i luften
och var försvunnen.
Allt som var kvar
var en grå rök och en svag sötaktig lukt.





Vad gör vi nu? undrade barnen.
Vi vill ha tillbaka vår vanliga sjö
som den var innan gumman kom
och lurade oss med allt sin läskeblask.

Jag vet! sade Lucas.
Min mamma kör tankbil.
Hon kan nog hjälpa oss.

Nu pumpades allt det gula klibbiga bort
och sjön fylldes med friskt och klart vatten.
Staketen revs bort.
Nu kunde alla bada alldeles gratis.
Och dricka så mycket läskande vatten man ville.

Nöjda satt Mira och Lucas under ett äppelträd.
Mmmm... frukt är gott sa Mira.
Ja, och vatten sa Lucas
och bubblade ner i vattenglasen med sina tre sugrör.

Och du, sa Mira
och vickade förtjust på fötterna.
Jag hittade ju i alla fall min badtoffel.



Tänk vilken lycka

Tänk vilken lycka
Tänk vilken fest
Att ha en frukt som daglig gäst

Denna lilla goda sak
Passar alla människors smak

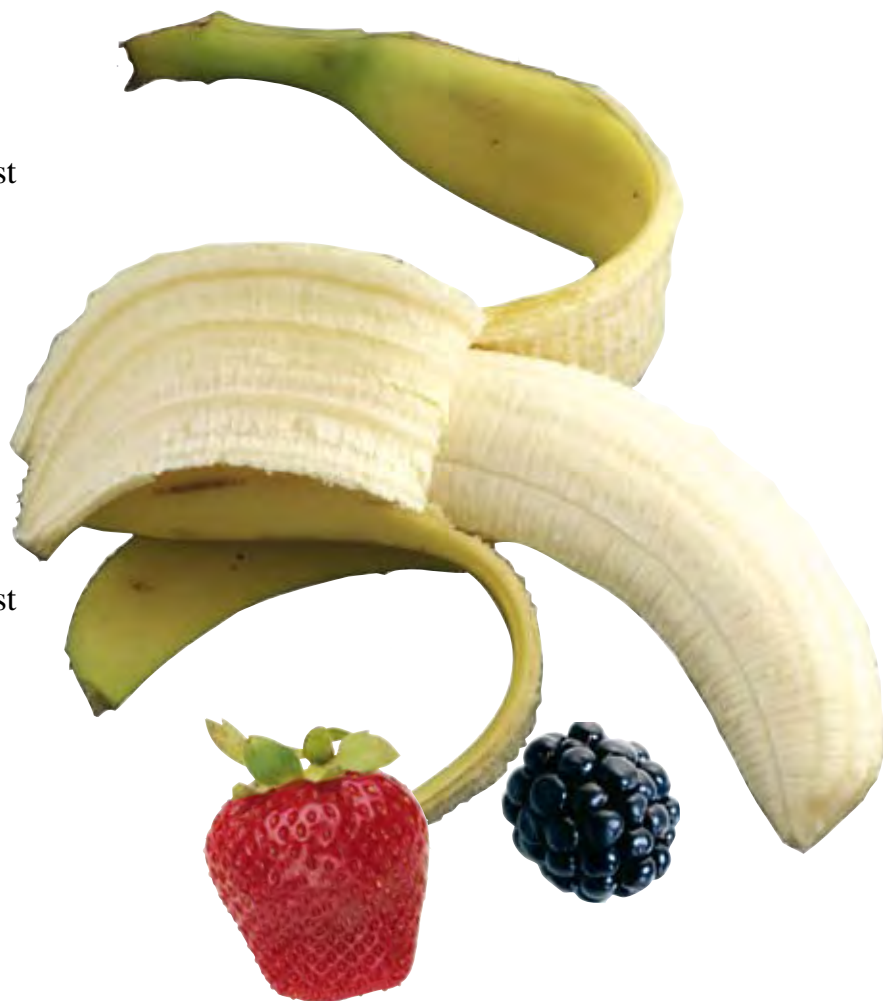
Och hela kroppen blir så gla
Av denna kompis varje da

Så, tänk vilken lycka
Tänk vilken fest
Att ha en frukt som daglig gäst

Det finns så många smaker
Hos dessa goda saker

Att alla hittar något gott
I våran fruktkompott

Så, tänk vilken lycka
Tänk vilken fest
Att ha en frukt som daglig gäst



Vi sjunger våran fruktiga sång
För både liten och för lång

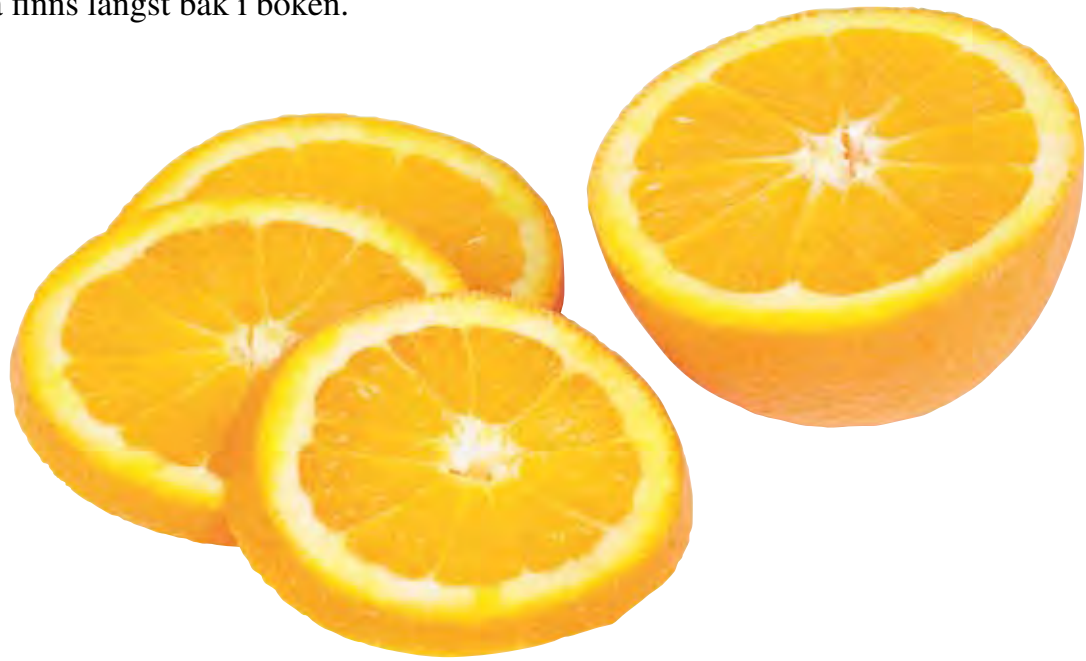
Ja, för alla som vill höra
Och låna oss sitt öra

Så, tänk vilken lycka
Tänk vilken fest
Att ha en frukt som daglig gäst

Och innan visan strax är slut
Så vill vi bara ropa ut

Att inget är så jättebra
Som en frukt varje da

Noterna finns längst bak i boken.



Gott och bra som mellanmål







Känn, lukta, lyssna och smaka på frukt och grönsaker

Hur känns det?

Be någon vuxen att stoppa frukter och grönsaker i en påse.
Kan du känna med handen vilka de är?

Hur luktar det?

Be någon vuxen skära upp frukt och grönsaker.
Titta inte! Kan du på lukten känna vad det är?
Banan? Jordgubbe? Lök? Citron? Apelsin?

Hur låter det?

Låter det annorlunda när man äter en banan eller ett äpple?
Hur låter en gurka?
Lyssna på maten när du äter.

Hur smakar det?

Be en vuxen skära små bitar av olika frukter och grönsaker.
Smaka utan att titta!
Vet du vad det är för frukt?



Sockerrättssången

Musik: Dag Zetterholm

Voice

The musical score is written for voice and piano. The voice part is on a single staff in 4/4 time, with lyrics written below the notes. The piano accompaniment consists of six staves, each with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The chords are indicated by letters above the staves: C, G, F, G, F, C, G, C, dm, G, C, am7, dm7, G, C. The melody is simple and catchy, with a mix of quarter and eighth notes. The piano accompaniment provides a harmonic foundation with chords that change every two measures.

C G F

G F G

C G F

G C dm

G C am7

dm7 G C

C G F
 G C G
 F G C
 G F G
 C G dm7 G C dm
 G C am7 dm7 G
 C

Gröna Visan

Musik: Dag Zetterholm

Voice

E H7 E H7 E H7 E H7 E

A E H E A E Fiss H7

Tänk vilken lycka!

Musik: Dag Zetterholm

Voice

Chords: E, A7, E, H7, E

Chords: A, E, H7, E, A, E

Chords: H7, E

Text och sagor: Karin Bengtsson, överläkare, FoU-centrum

Sångtexter: Hans Ljungqvist

Musik: Dag Zetterholm

Grafisk form: Katarina Lundquist

Teckningar: Carita Rasmussen

Foto: www.matton.se och www.arla.se

Granskning och faktamaterial: Cecilia Svanberg och Maria Liljegren

Upplaga: 2 000 ex (totalt 8 500 ex)

Tryck: Löwex Trycksaker AB, Växjö

Kontakt: detgodalivet@ltkronoberg.se

Landstinget Kronoberg, februari 2007, omtryck september 2009

Hoppas ni
älskar mig

