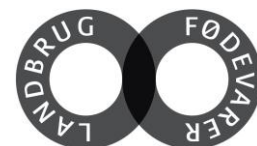


# Vidste du at...



## Portionsstørrelser til en familie på 4



# Vidste du at...



Kilde: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>

## De officielle Kostråd

- De officielle Kostråd er de mest velbegrundede råd vi har for en sund livsstil.
- Ved at følge De officielle Kostråd får de fleste dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer.
- Anbefalingerne tager udgangspunkt i sundhed først, så klima.

# Vidste du at...



## Passende portionsstørrelser

### Passende portionsstørrelser bidrager til:

- At bevare en sund vægt
- At spise mere klimavenligt

### Undgå at spise for meget ved at:

- Spise tre hovedmåltider og to-tre mellemmåltider hver dag
- Vælge en mindre tallerken
- Portionsanrette maden på tallerkenerne
- Spise langsomt og nyde maden
- Følge De officielle Kostråd



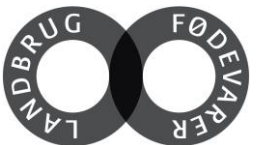
# Vidste du at...



## Energibalance

- Hvis energiindtaget svarer til energiforbruget, holdes vægten stabil
- Energibehovet er forskelligt fra person til person og afhænger af køn, alder, kropsstørrelse og aktivitetsniveau
- Energibehovet for en gennemsnitlig familie på fire er:

- Barn, 3-5 år, 15 kg:	5.550 kJ
- Barn, 10-13 år, 40 kg:	8.900 kJ
- Kvinde: 65 kg:	8.700 kJ
- Mand: 80 kg:	11.300 kJ



# Vidste du at...



## Et dagskostforslag til en familie på 4...

- Angivelsen af det samlede energiindhold i hvert dagskostforslag nederst i opslaget, svarer til det gennemsnitlige energibehov.
- Portionsstørrelser som vist på billederne er derfor passende for en person med moderat aktivitetsniveau.

# Vidste du at...



## Morgenmad

Barn 3-5 år



1046 kJ = 250 kcal

Barn 10-13 år



1696 kJ = 406 kcal

Kvinde, 65 kg



1663 kJ = 398 kcal

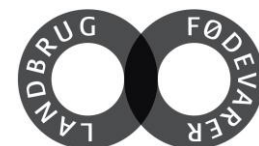
Mand, 80 kg



2260 kJ = 541 kcal

### Tips:

- Havregryn har et højt indhold af fuldkorn, og holder dig derfor mæt i lang tid
- Variér med forskellig topping på din havregrød fx frisk frugt, bær, lidt nødder og tørret frugt
- Kig efter Nøglehulsmærket, når du handler morgenmadsprodukter



# Vidste du at...



## Mellemmåltid

Barn 3-5 år



826 kJ = 198 kcal

Barn 10-13 år



1296 kJ = 310 kcal

Kvinde, 65 kg



1296 kJ = 310 kcal

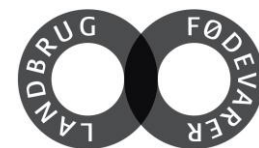
Mand, 80 kg



1699 kJ = 406 kcal

### Tips til at begrænse madspild:

- Brug rester i madlavningen - en rest af havregrød kan fx bruges til havregrødspandekager
- Lav en madplan for ugen med en indkøbsliste, som du kan bruge, når du handler
- Tilbered kun den mængde mad, som du og din familie kan spise



# Vidste du at...



## Frokost

Barn 3-5 år



1339 kJ = 320 kcal

Barn 10-13 år



2348 kJ = 562 kcal

Kvinde, 65 kg



2348 kJ = 562 kcal

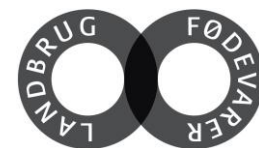
Mand, 80 kg



2875 kJ = 688 kcal

### Tips:

- Rugbrød med varieret pålæg er godt til frokost. Rugbrød indeholder fuldkorn og mætter derfor godt.
- Spis varieret pålæg og brug gerne rester fra aftensmaden som pålæg.
- Spis gerne grøntsager og måske lidt frugt til frokost.





# Vidste du at...



## Mellemmåltid

Barn 3-5 år



613 kJ = 147 kcal

Barn 10-13 år



920 kJ = 220 kcal

Kvinde, 65 kg



920 kJ = 220 kcal

Mand, 80 kg



1156 kJ = 277 kcal

### Tips:

- Spis sunde mellemmåltider – gerne med fuldkornsbrød, frugt og grøntsager
- Tomme kalorier som slik, chips og chokolade bidrager med energi (kJ/kcal), giver begrænset mæthedsfølelse og har et lille indhold af vitaminer og mineraler. Tomme kalorier bør derfor kun nydes i begrænset mængde



# Vidste du at...



## Aftensmad

Barn 3-5 år



1758 kJ = 421 kcal

Barn 10-13 år



2726 kJ = 652 kcal

Kvinde, 65 kg



2557 kJ = 612 kcal

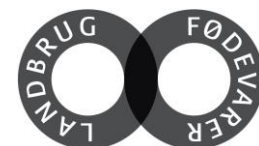
Mand, 80 kg



3379 kJ = 808 kcal

### Tips:

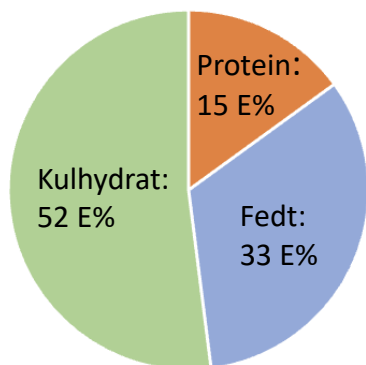
- Hele stykker magert kød er mest mørt og saftigt, når det er rosa indeni
- Børn mellem 4-10 år bør spise mellem 400-600 gram frugt og grønt om dagen
- Børn og unge over 10 år og voksne bør spise 600 gram frugt og grønt om dagen. Husk at halvdelen skal være grøntsager, gerne grove typer som kål, rodfrugter og bønner.



# Vidste du at...



## Anbefalet makronæringsstoffordeling



Protein: 10-20 E%

Fedt: 25-40 E%  
Heraf max 10 E%  
mættet fedt

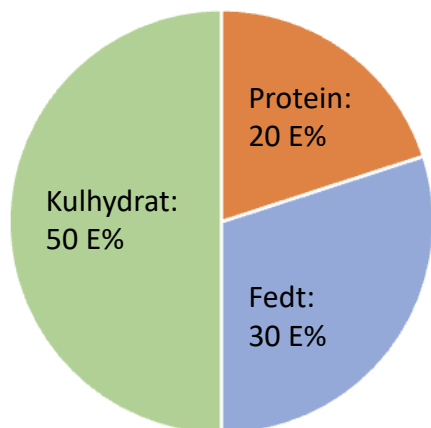
Kulhydrat: 45-60 E%

Den anbefalede makronæringsstoffordeling er angivet i energiprocent (E%).  
Grå bokse = intervaller.  
Diagrammet = middelværdier.

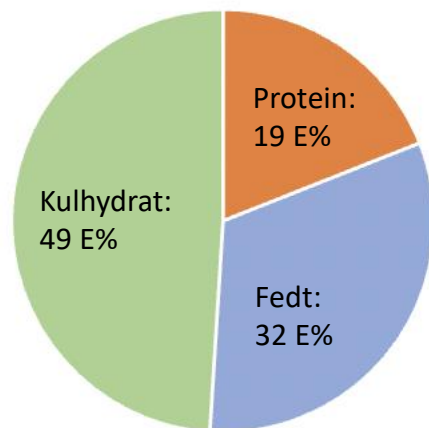
Kilde:

<https://altomkost.dk/fakta/naeringsindhold-i-maden/energiprocenter/>

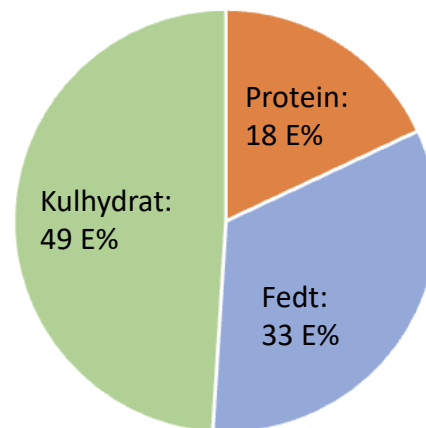
## Dagskostforslag, Barn 3-5 år



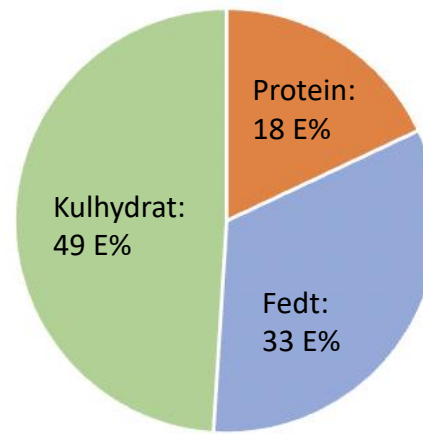
## Dagskostforslag, Barn 10-13 år



## Dagskostforslag, Kvinde, 65 kg



## Dagskostforslag, Mand, 80 kg



# Vidste du at...



## Gode redskaber til at træffe sunde madvalg...

### Nøglehullet

Nøglehullet er Miljø- og Fødevareministeriets officielle ernæringsmærke, der på en enkel og synlig måde gør det nemmere at finde de sundere fødevarer og madretter.



Kilde: <https://altomkost.dk/maerker/noeglehullet/private/>

### Fuldkornslogoet

Vælg brød, knækbrød og pasta med fuldkornslogoet. Børn i alderen 4-10 år anbefales 40-60 gram fuldkorn om dagen, da de ikke spiser så meget mad, mens den øvrige, raske befolkning anbefales at spise 75 gram fuldkorn om dagen.



Kilde: <https://altomkost.dk/maerker/fuldkornslogoet/>



# Vidste du at...



## Drikkevarer

- Sluk tørsten i vand. Drik 1 – 1 ½ liter dagligt
- Ca. 250 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt er passende i en sund og varieret kost
- Ris-, soja-, havre- og mandeldrik kan ikke erstatte komælk, da de har et lavere naturligt indhold af vitaminer og mineraler
- Drik kun sukkersødet sodavand, saftevand, øl og vin engang imellem. Disse drikkevarer bidrager med energi (kJ/kcal), giver begrænset mæthedsfølelse og har et lille indhold af vitaminer og mineraler ([Spis mindre af det søde, salte og fede - Alt om kost](#))
- 1 glas juice (100 ml) kan tælle med som 1 af de '6 om dagen'. En større mængde juice tæller som sodavand og saft i kaloriregnskabet



# Vidste du at...



## Madspild

- Madspild er den mad, der kunne være spist af mennesker, men som i stedet bliver smidt ud.
- Du kan mindske din husholdnings madspild, hvis du bruger al den mad, som du køber og tilbereder.
- Det har en positiv effekt på klimaet, og du sparer penge ved at mindske madspild.

### GØR RESTER TIL GO' SMAG

SÅDAN KAN DU BRUGE DAGENS RESTER I KAMPEN MOD MADSPILD

**STOKKE OG BLADE**

- I supper og gryderetter – både som fyld i tern og blendet
- I salater, både friske og kogte, kolde i tynde skiver
- Syltet og anvendt findelt i remoulade
- I pesto
- I kartoffelmos
- Stuvet stok
- Fermenteret
- I farsretter

**SYRNEDE MEJERIPRODUKTER OG FLØDE**

- I dej – både rugbrød og franskbrød
- Til grøntsagsmos
- I protein-drik
- Til dressing
- I saucer
- Til saucer

**RUGBRØD**

- Rasp
- Som rugbrødschips eller knæbrød
- Rugbrødsstave dyppet i chokolade
- Genbrugt i ny brøddøj
- Til rugbrøds- og sladderkugler
- Som ynerdrys
- Som rugbrødscreautoner
- Til øllebrød

**FRUGT**

- Æble- og pæregrød (brug gerne hele æblet minus skrog)
- Æble-, pære- og ananaskrog kan bruges til eddike
- Brune bananer kan fryses og bruges til smoothie og is med en fantastisk smag og konsistens
- Mosede bananer og æblestykker eller mos tilsøger konsistens til mange kager

**ÆRTER**

- I kartoffelmos
- I salater
- I pesto
- I farsbrød
- Som suppe

**DEJ TIL BRØD OG ROLLER**

- Restar af mælk og syrnede mejeriprodukter
- Ris, bulgur, quinoa, kogte korn, havregrød og andet grød
- Kartoffelmos
- Stuvet spinat eller hvidkål
- Råkostsalat
- Kogte kartofler og bagte rodfrugter
- Finthakkede urterstika og rester af hakkede krydderurter

**KERNEHUSE**

- Til frugtsaft, frugtsrup og frugtgelé
- Til frugtdidder
- Til fermentering
- I juices

**KRYDDERURTESTILKE OG PORRETOPPE**

- Som smagsgiver til rasp
- Visk i supper, gryderetter og saucer
- Fintsnittet i salater
- Blendet med syrnede mejeriprodukter
- Til grønne, kolde saucer
- Fintsnittet som topping til smørrebrød og varme retter
- I pesto
- Til fond

**CITRUS**

- Til citrusukker og –salt
- I marmelader
- I koldt drikkevand og limonade
- I vand til at bave den lyse farve på grøntsager
- I desserter

**TOMATER OG PEBERFRUGTER**

- Som salsa
- Til chutney
- I suppe
- Til hjemmelavet ketchup
- Som tomatpuré
- Til dressinger med syrnede mejeriprodukter

**BÆR**

- I protein-drik
- Til grød
- Til is
- Som syltetøj
- Til smoothies
- Snup af hængt bær til saft
- Som fyld i kager

**FRANSKRØD OG FLUTES**

- Til rasp
- Som abletage-rasp
- Genbrugt i ny brøddøj
- Anvendt som bindemiddel i farsretter, gazpacho og kolde grøntsagsssaucer
- Til croutons som cruetfri og tyndt skåret, ristet til chips
- I fransk tomat salat
- Til arme riddere

**RESTER AF ØST**

- Til ostecroutoner
- Som ostechips
- I suppe
- Ost i krydderolie
- I pesto
- Til gratinering
- I brød og bagværk – fx pizza smøge
- Som smagsforstærker i varme saucer

**ANDRE GODE RÅD**

- Nu fokus på madspild – fokus i sig selv reducerer madspildet
- Fyld buffeten og flere gange så overskud af mad kan anvendes i stedet for at ende i skraldespanden
- Brug mindre tallerkener, når du serverer
- Gør dagens madspild synligt ved at sætte hvordan spillet kunne være bragt
- Hav dit madspild hver dag
- Ansvar værdien af dagens madspild
- Vær kreativ i genanvendelsen af syltet
- Brug gennemsnitlige affaldsposer
- Er det nødvendigt at skralde saleroder?
- Lav og afklar en løstskabo- og frøoversigt, så du ikke glemmer dine rester
- Lav samtidig en plan for hvordan og hvordan du skal bruge dine rester.

LÆR MERE OM MINDRE MADSPILD PÅ ARLA ØKOLAB

# Vidste du at...



## Måltidets betydning

- Måltidet er en social begivenhed, der bringer familien tættere sammen og styrker børns madmod og maddannelse.
- Snak om hyggelige oplevelser under måltidet.
- Børn bør ikke tvinges til at spise mad men opfordres til at smage.
- Det er helt almindeligt at børn skal smage nye ting 8-12 gange, førend de har vænnet sig til smagen.
- Undgå at lave "særforplejning" og at kommentere barnets appetit og spisevaner.



# Vidste du at...



## Invitér børnene med i køkkenet

- Børn udvikler deres motorik og selvstændighed, når de involveres i madlavningen.
- Et godt udgangspunkt for at træffe sunde madvalg og leve sundt i børnenes fremtidige liv er at lære basale madlavningsteknikker og forskellige typer af fødevarer at kende.
- Lad børnene være med til at røre ved, dufte til og smage på maden. Det kan medvirke til at forebygge kræsenhed.





# Vidste du at...

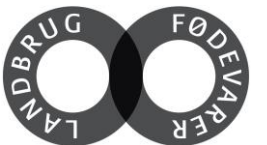


## Få mere inspiration om sund mad

De officielle Kostråd: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

Mad til Børn: [www.madtilbørn.dk](http://www.madtilbørn.dk)

Madskoler for børn og unge: [www.madskoler.dk](http://www.madskoler.dk)

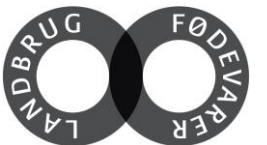


# Vidste du at...



## Fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet har i alle aldre mange sundhedsfremmende egenskaber.
- Fysisk aktivitet hjælper til at opretholde en sund vægt.
- Lav den type motion du og din familie synes er sjovt. Fx kan I:
  - Udnytte transport til og fra skole eller institution ved at gå eller cykle sammen
  - Sluk fjernsynet eller tablets og lege aktive lege
  - Tage en tur i skoven, på legepladsen eller i svømmehallen
  - Melde jer til en sportsgren



# Vidste du at...



## Vidste du at... Portionsstørrelser kan bestilles eller downloades gratis her:

Vidste du at...

### ET DAGSKOSTFORSLAG TIL EN FAMILIE PÅ FIRE

**PORTIONSSTØRRELSER**  
Pasende portionsstørrelser for voksne til at bære en sund vægt. For børn afhænger det af alder, vægt og aktivitetsniveau, og bør være i overensstemmelse med deres vægt og højde.

Du skal spise for meget, når du:

- Spiser fra madskålen og for meget i skålen
- Spiser i et stort køkken
- Spiser i et stort køkken

Før du spiser, prøv at holde dig til måltidsplanen og vær mere fysisk aktiv. Det vil hjælpe dig på vej til et sundt vægt og livsstil. Hvis du har brug for mere information, kan du kontakte din læge eller en ernæringsrådgiver.



**INVITER BØRNE MED I KØKKENET**  
Børn der bliver involveret i madlavning og madindtagelse, har en bedre ernæringsstatus og spiser mere sundt. Involver dine børn i madlavning og madindtagelse, så de lærer at lide at spise sundt og får en bedre forståelse af madens betydning. Det kan være en god idé at invitere dem med i køkkenet, når du laver mad. De kan hjælpe med at vaskе grønt, rive ost, og sætte bordet. Det er også en god idé at invitere dem med til at spise. De kan hjælpe med at sætte bordet og gøre det hyggeligt. Det er også en god idé at invitere dem med til at spise. De kan hjælpe med at sætte bordet og gøre det hyggeligt.



**MALTIDETS BETYDNING**  
Maltidet har en stor betydning for sundheden. Det er vigtigt at spise regelmæssigt og i ro og fred. Maltidet bør være sundt og varieret, og det bør indeholde alle de vigtige næringsstoffer. Det er også vigtigt at drikke vand og undgå søde drikkevarer. Maltidet bør være en tid til at være sammen med familien og gøre det hyggeligt. Det er også en god idé at invitere børnene med i køkkenet, når du laver mad. De kan hjælpe med at vaskе grønt, rive ost, og sætte bordet. Det er også en god idé at invitere dem med til at spise. De kan hjælpe med at sætte bordet og gøre det hyggeligt.

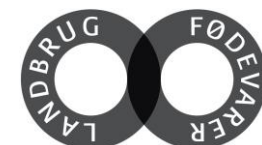


**MADSPILD**  
Madspild er et stort problem i Danmark. Det er vigtigt at reducere madspildet, så vi kan spare penge og beskytte miljøet. Det er også vigtigt at reducere madspildet, så vi kan spare penge og beskytte miljøet. Det er også vigtigt at reducere madspildet, så vi kan spare penge og beskytte miljøet. Det er også vigtigt at reducere madspildet, så vi kan spare penge og beskytte miljøet.



- Lav en madplan for ugen. Så du ved, hvad du skal købe og lave.
- Køb kun det, du har brug for. Undgå at købe for meget.
- Brug alle dele af maden. For eksempel kan du bruge skraller og stilk til suppe.
- Frys det overskydende mad ned til senere brug.
- Giv maden væk til et hjemløst hus eller en anden organisation.

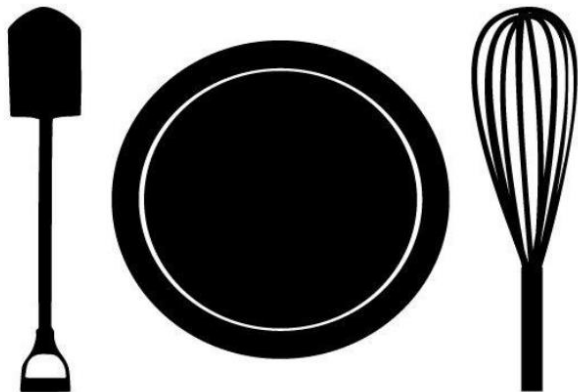
[www.ernæringsfokus.dk](http://www.ernæringsfokus.dk)



# Vidste du at...



Find masser af inspiration og opskrifter  
på [voresmad.dk](https://voresmad.dk)



**VORESMAD**.dk

