

Vidste du at... vidensgrundlag

Energibehov

Vidensgrundlaget for udarbejdelsen af Vidste du at... (VDA) tager udgangspunkt i referenceværdier fra Nordiske næringsstofanbefalinger 2023 vedrørende energibehov for de forskellige målgrupper.

For børn har vi anvendt gennemsnitsværdier for piger og drenge, og for voksne gennemsnitsværdier for beregning af basalt energibehov for de 18- >70-årige for både mænd og kvinder (se skema nedenfor). Nedenfor i skemaet kan du også se, hvilke referenceværdier for vægt vi har anvendt i VDA:

Målgruppe	Basalt energibehov, MJ/dag	Med moderat fysisk aktivitet (PAL 1,6), MJ/dag	Med høj fysisk aktivitet (PAL 2,2), MJ/dag
Børn 3-5 år, 15 kg	3,47	5,55	
Børn 6-9 år, 25 kg	4,36	6,97	
Børn 10-13 år, 40 kg	5,69	8,96 (PAL 1,7)	
Kvinder, 65 kg	5,43	8,69	11,95
Kvinder, 80 kg	6,11	9,77	13,43
Mænd, 80 kg	7,04	11,26	15,49
Mænd, 100 kg	8,23	13,16	18,10

Kilde: Nordiske næringsstofanbefalinger 2023, appendix 4 tabel 2 og 5, side 337 – 341.

Som grundlag for energifordelingen mellem dagens måltider har vi anvendt Kost og Ernæringsforbundet og Den danske Institutionskost som referencer, og har så vidt muligt tilnærmet energifordelingen mellem måltiderne i VDA som angivet i skemaet nedenfor:

Målgruppe	Mellem måltid	Morgen mad	Mellem måltid	Frokost	Mellem måltid	Aftens mad	Mellem måltid
Voksne, vægttab / vægtvedligehold		20%	15%	25%	10%	30%	
Voksne, småtspisende	10%	20%	10%	20%	10%	20%	10%
Unge		20%	10%	30%	10%	30%	
Børn (fra 3 år)		20%	10%	25%	15%	25%	5%

Kilde: Kost og Ernæringsforbundet og Den danske Institutionskost

Vi har taget udgangspunkt i DTU Fødevareinstituttet, Fødevarestyrelsen samt Kost og Ernæringsforbundets anbefalinger til makronæringsstoffordeling i dagskost til forskellige målgrupper. Nedenfor ser du de referenceværdier, som vi har tilstræbt at møde i arkene:

Målgruppe	Fedt, E%	Heraf mættet fedt, E%	Kulhydrat, E%	Heraf sukkerarter, E%	Protein, E%	Kostfibre, g/MJ
Voksne, vægttab / vægtvedligehold	<33	<10	45-55	<10	10-23	4
Raske ældre, 70+	<32	<10	45-60	<10	15-20	4
Voksne, småtspisende	50		30-35		18	<2,5
Unge	<33	<10	45-60	<10	10-20	1,6 - 2,8*
Børn	<33	<10	45-60	<10	10-20	1**

*Børn mellem 2 – 10 år ** Børn 1 – 2 år Kilde: DTU Fødevareinstituttet, Fødevarestyrelsens anbefalinger for makronæringsstoffordeling, Kost og Ernæringsforbundets anbefalinger til makronæringsstoffordeling til specifikke målgrupper, Kosthåndbogen.dk og Den danske institutionskost.

Energiforbrug

For at tilnærme os nogle retvisende tider for energiforbrug ved forskellige aktiviteter for de enkelte målgrupper har vi anvendt nedenstående referencer.

Til beregninger for unge og voksne: Ainsworth, et al.: Compendium of Physical Activities: An Update of Activity Codes and MET intensities, Medicine & Science in Sports and Exercise, 2000.

Til beregninger for børn fra 6 år: Butte, et al.: A Youth Compendium of Physical Activities: Activity Codes and Metabolic Intensities, Medicine & Science in Sports and Exercise, 2017.