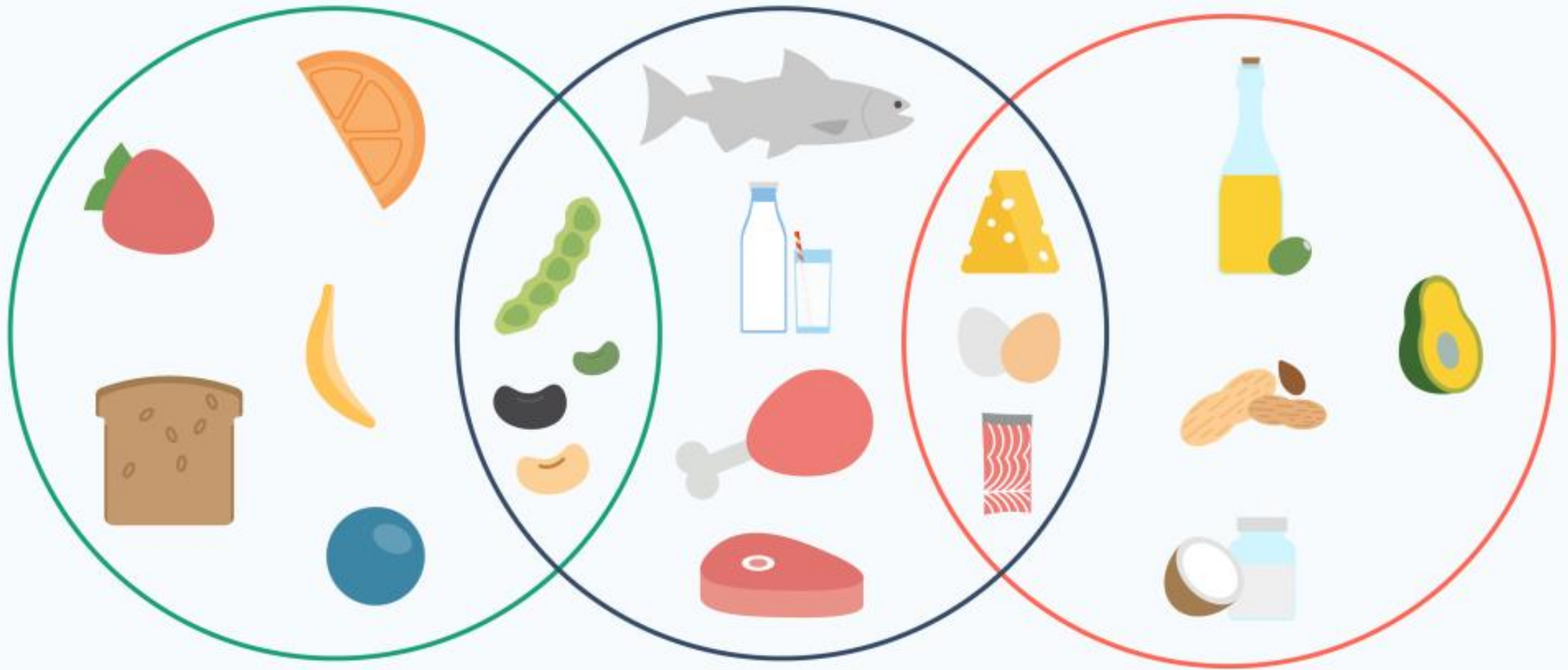




Sunde Børn

BETYDNINGSFULDE NÆRINGSSTOFFER

MAKRONÆRINGSSTOFFER



Mikro ja... men livsvigtige ...

Fordi kroppen ikke selv kan
danne dem

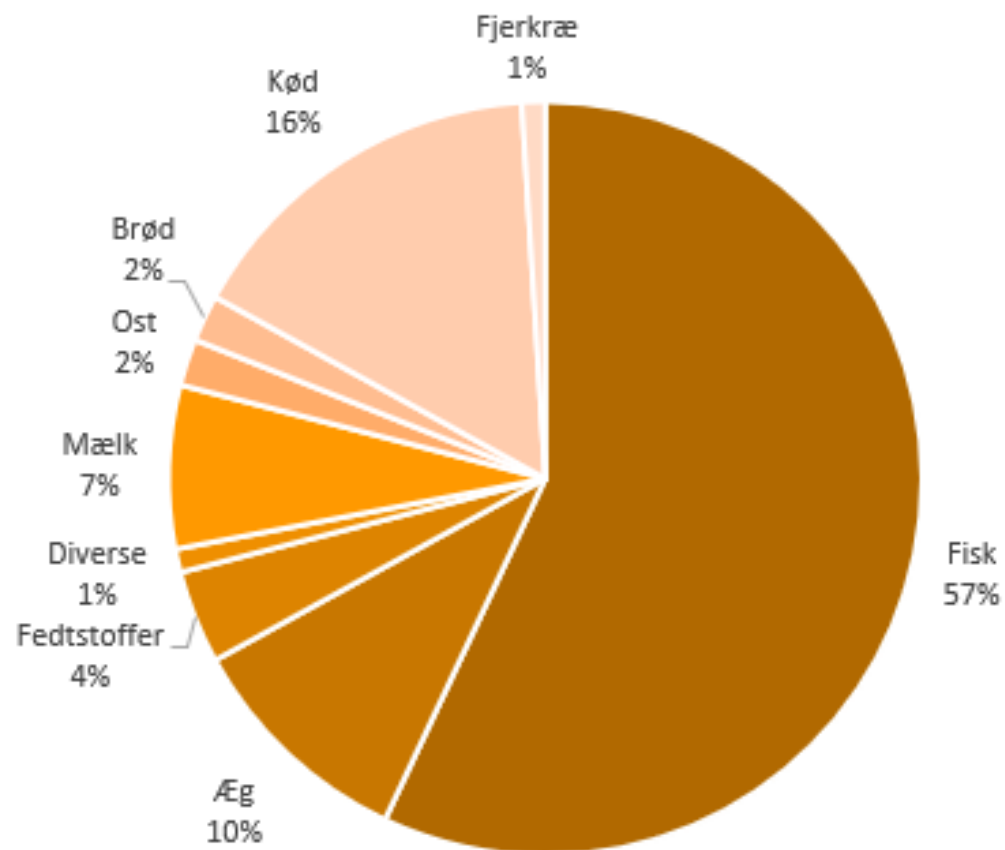
Skal tilgodese de fysiologiske
behov i forbindelse med vækst
og funktion og give
forudsætninger for et generelt
godt helbred og nedsætte
risikoen for kostrelaterede
sygdomme

D-vitamin opbygger og vedligeholder skelet, muskler, slimhinder og hud

Eksempler på mineralernes livsvigtige funktioner

- Calcium og magnesium opbygger og vedligeholder knogler og skelet
- Zink opbygger og vedligeholder væv i kroppen
- Calcium og magnesium er nødvendige for, at musklerne kan arbejde optimalt
- Calcium er med til at få blodet til at størkne
- Jern er vigtigt for transport af ilt i kroppen
- Zink, magnesium og jod omsætter næringsstoffer
- Zink og selen er vigtige for immunforsvar og det antioxidative forsvar
- Jod er vigtigt i produktionen af hormoner

Ifølge 'Kostundersøgelsen – Danskernes kostvaner 2011-2013' får danskerne D-vitamin fra:



30 µg /100 g



13 µg/100 g



11 µg/100 g



2,6 µg/100 g

**tallene giver ikke præcis 100 % pga. afrunding*

Kilde: <https://frida.fooddata.dk/>

D-VITAMIN



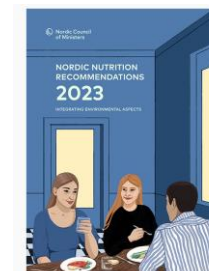
- Børn i alderen 2 uger-4 år anbefaler Sundhedsstyrelsen 10 ug D-vit dagligt.
 - Børn over 4 år anbefaler Sundhedsstyrelsen 5-10 ug D-vit fra oktober-april.
 - Børn, der har mørk hud eller har tildækkede arme og ben om sommeren, skal have D-vitamintilskud hele barndommen.
-
- Drikker barnet dagligt 800 ml modermælkserstatning eller mere med mindst 1,3 mikrogram vitamin D pr. 100 ml, får det dog nok D-vitamin via modermælkserstatningen og skal derfor ikke have tilskud af D-vitamin.
 - Den vigtigste D-vitaminkilde i mad er fed fisk – laks ISÆR.
Der også lidt D-vitamin i æggeblomme, kød og fede mælkeprodukter.

*Ex 100 g laks = 30 ug – 100g sild/ørred =13 ug – 100 g dåsetorskerogn
=11 ug - 100 g røget makrel 6 ug /makrel i tomat 2,6 ug*

Table 12 RI for vitamins

Age group	Vitamin A RE ²	Vitamin D µg ³
≤6 mo ¹		
7-11 mo	250	10
CHILDREN		
1-3 y	300	10
4-6 y	350	10
7-10 y	450	10

Kilde: Nordic Nutrition Recommendations 2023



Eksempler på vitaminernes livsvigtige funktioner

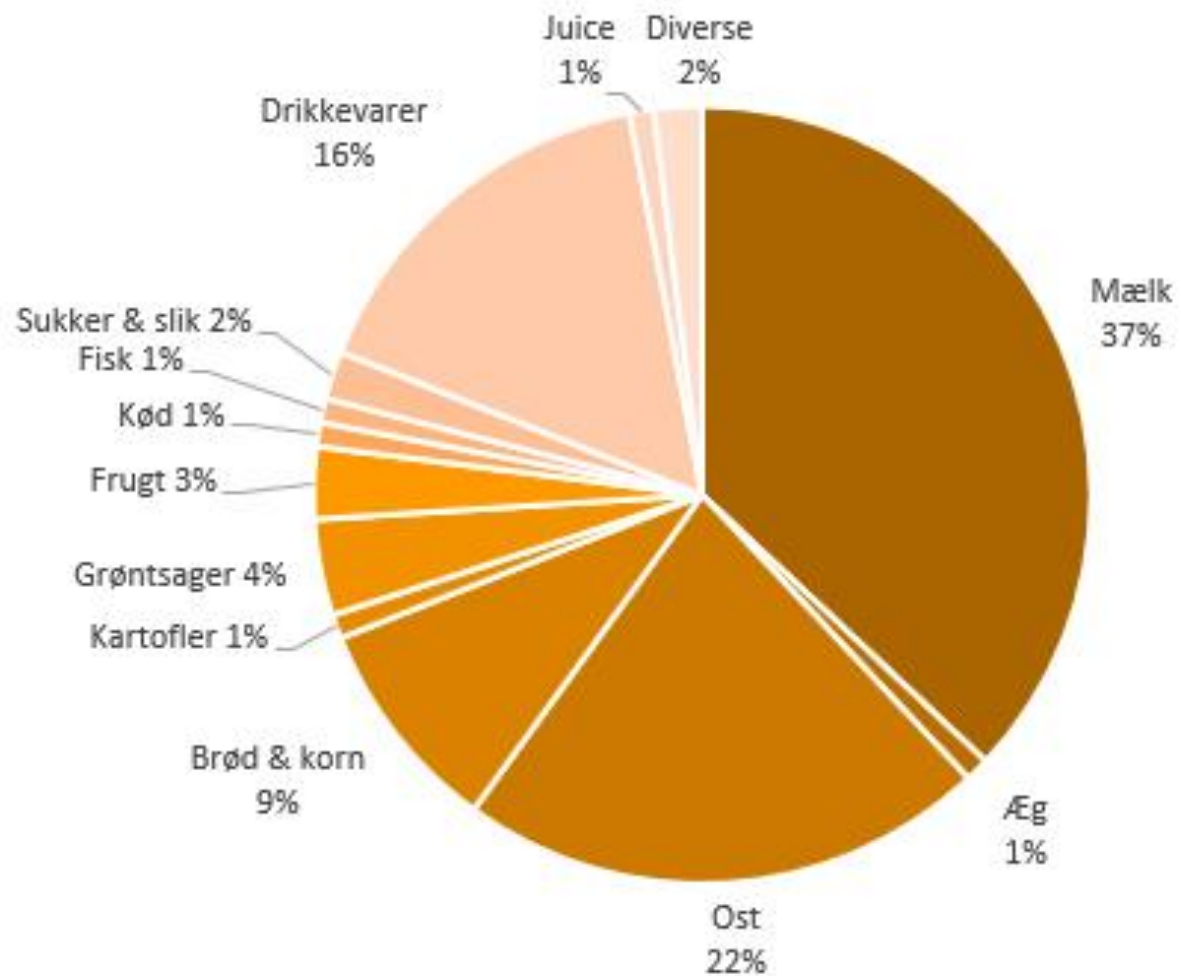
- A-, D-, K- og C-vitamin opbygger og vedligeholder skelet, muskler, slimhinder og hud
- B-vitaminer omsætter kulhydrater, proteiner og fedt til energi
- K-vitamin er med til at få blodet til at størkne
- B₁₂-vitamin danner blodlegemer
- C- og E-vitamin vedligeholder immunforsvaret og det antioxidative forsvar
- Folat, B₁₂ og A-vitamin regulerer gener og vækst
- A-vitamin er nødvendig for synsfunktionen

Calcium opbygger og vedligeholder knogler og skelet

Calcium er nødvendig for, at musklerne kan arbejde optimalt

Calcium er med til at få blodet til at størkne

Ifølge 'Danskernes Kostvaner 2011-2013' får danskerne calcium fra:



1180 mg /100 g



960 mg /100 g



660 mg /100 g



400 mg /100 g



120 mg /100 g

Kilde: <https://frida.fooddata.dk/>

*tallene giver ikke præcis 100 % pga. afrunding

CALCIUM

- Der er stor forskel på biotilgængeligheden af calcium fra forskellige fødevarer. Calcium fra mejeriprodukter er lettere at optage end calcium fra fx spinat, mandler og bønner, der ellers også indeholder store mængder.
- Calcium er reguleret af indtaget af D vitamin.
- 99% af kroppens calcium findes i vores knogler og tænder. Den sidste 1% findes i kropsvæsker og væv, hvor calcium regulerer adskillige kropsfunktioner bl.a. muskelsammentrækning, nervesystemet og blodets evne til at størkne.
- For mindre børn er det uoverkommeligt at spise så mange grøntsager og kornprodukter, at calciumbehovet bliver dækket. Derfor skal børn med fx mælkeallergi have et calciumtilskud på 500 mg dagligt.

Table 14 RI for minerals

Age group	Calcium mg	Iron mg ²
≤6 mo ¹	120	
7-11 mo	310 ³	10
CHILDREN		
1-3 y	450	7
4-6 y	800	7
7-10 y	800	9

Kilde: Nordic Nutrition Recommendations 2023



100 g grønkål 219 mg
170 g mandler 425 mg
30 g havregryn 54 mg
200 g rugbrød 154 mg
= 852 mg calcium



Næringsindhold

Næringsindhold pr. dagsdosis:

Vitaminer mængde	% RI
Vitamin A 365 µg RE	46%
Vitamin D 10 µg	200%
Vitamin E 5 mg TE	42%
Vitamin C 40 mg	50%
Thiamin (B1) 0,7 mg	64%
Riboflavin (B2) 0,8 mg	57%
Niacin 9 mg NE	56%
Vitamin B6 0,8 mg	57%
Folsyre 75 µg	38%
Vitamin B12 1 µg	40%
Pantothensyre 2 mg	33%
Mineraler mængde	% RI
Magnesium 56,3 mg	15%
Jern 2,1 mg	15%
Zink 2 mg	20%
Selen 20 µg	36%
Molybdæn 17 µg	34%

CALCIUMTILSKUD

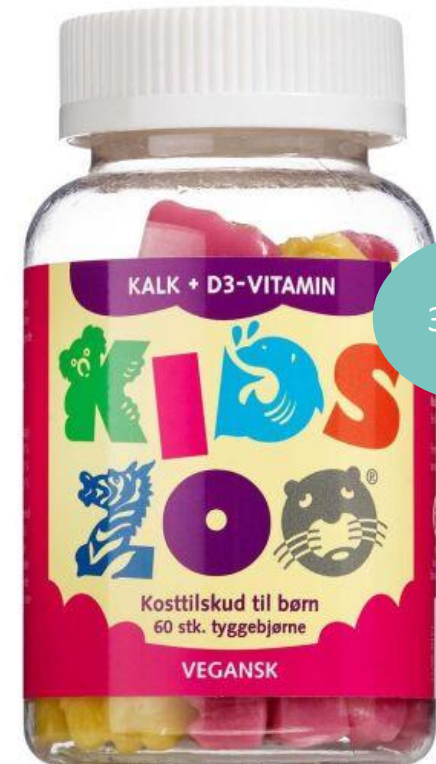


1 stk
500 mg
85 ører



2 stk
300 mg
1,3 kr

Indhold pr. daglig dosis	2 tabletter
Calcium	300mg
Magnesium	90mg
D-vitamin	5mikg



2 stk
300 mg
5,3 kr

Indhold pr. daglig dosis	3 stk.
Vitamin D3 (plantebaseret)	10,5 mikg
Calcium	300 mg
Fosfor	150 mg

CALCIUMTILSKUD



2 stk
350 mg
3,5 kr

Næringsindhold 2 tyggetabletter:

Vitaminer	Kilde	Mængde
Vitamin C	L-ascorbinsyre	20 mg
Vitamin D3	Cholecalciferol	10 mikg
Mineraler		
Calcium fra Okinawa koraller	Calciumcarbonat	350 mg
Magnesium	Magnesiumdioxid	100 mg



2 stk
400 mg
2,25 kr

Indhold pr.	2 stk	4 stk
Calcium	400 mg	800 mg
% af RI*	50%	100%
D-Vitamin	5 mikg	10 mikg



2 stk
300 mg
5,2 kr

2 gummies indeholder:

Daglig dosis	Mængde	Enhed
Calcium	300	mg
Vitamin D3	10	µg



Mængder af mælk, mælkeprodukter og ost

- For mælk, mælkeprodukter og ost gælder følgende rettesnor for forskellige aldersgrupper:
 - Børn på 2-5 år: 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 10 g ost om dagen (1/2 skive) eller 300 ml mælk eller mælkeprodukt om dagen, hvis barnet ikke spiser ost.
 - Børn på 6-9 år: 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 15 g ost om dagen (3/4 skive) eller 325 ml mælk eller mælkeprodukt om dagen, hvis barnet ikke spiser ost.
 - Børn fra 10 år samt voksne: 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 20 g ost om dagen (1 skive) eller 350 ml mælk og mælkeprodukt om dagen, hvis du ikke spiser ost.

150 ml mælk + 100 ml frugtyoghurt + 10 g ost



11 g protein/ 300 mg calcium





0 g protein/ 0 mg calcium



Vand, 11 % ris*, solsikkeolie*, havsalt. * = Økologisk.



Vand, modificeret kartoffelstivelse, 16 % kokosolie, 8 % rapsolie, salt, farve, konserveringsmiddel, surhedsregulerende middel, aroma (mozzarella smag).

11 g protein/ 240 mg calcium





Anbefaling

- Anvend ikke udelukkende sojabaserede produkter i børns kost i stedet for kød og mælkeprodukter
- Småbørn bør tidligst drikke sojadrik fra 2-årsalderen
- Fra barnet er 1 år, kan der indgå små mængder sojadrik i madlavningen

Anbefalinger til børn

- Giv ikke børn risdrik. Børn spiser og drikker mere end voksne i forhold til deres kropsvægt, derfor er indtaget af risdrik mest kritisk hos børn.
- Giv børn forskellige grødtyper. Varier grøden og giv ikke risbaseret grød som rismelsgrød eller risengrød til din baby eller dit barn hver dag. Vær opmærksom på, at andre former for grød kan indeholde ris, f.eks. fuldkornsgrød.
- Giv ikke børn riskiks. Riskiks indeholder en del uorganisk arsen. Riskiks er ikke et produkt, vi har svært ved at undvære i vores kost, da det ikke er en basisfødevarer og ikke er et sundt og nærrende mellemmåltid. Tilbyd i stedet dit barn f.eks. frisk frugt

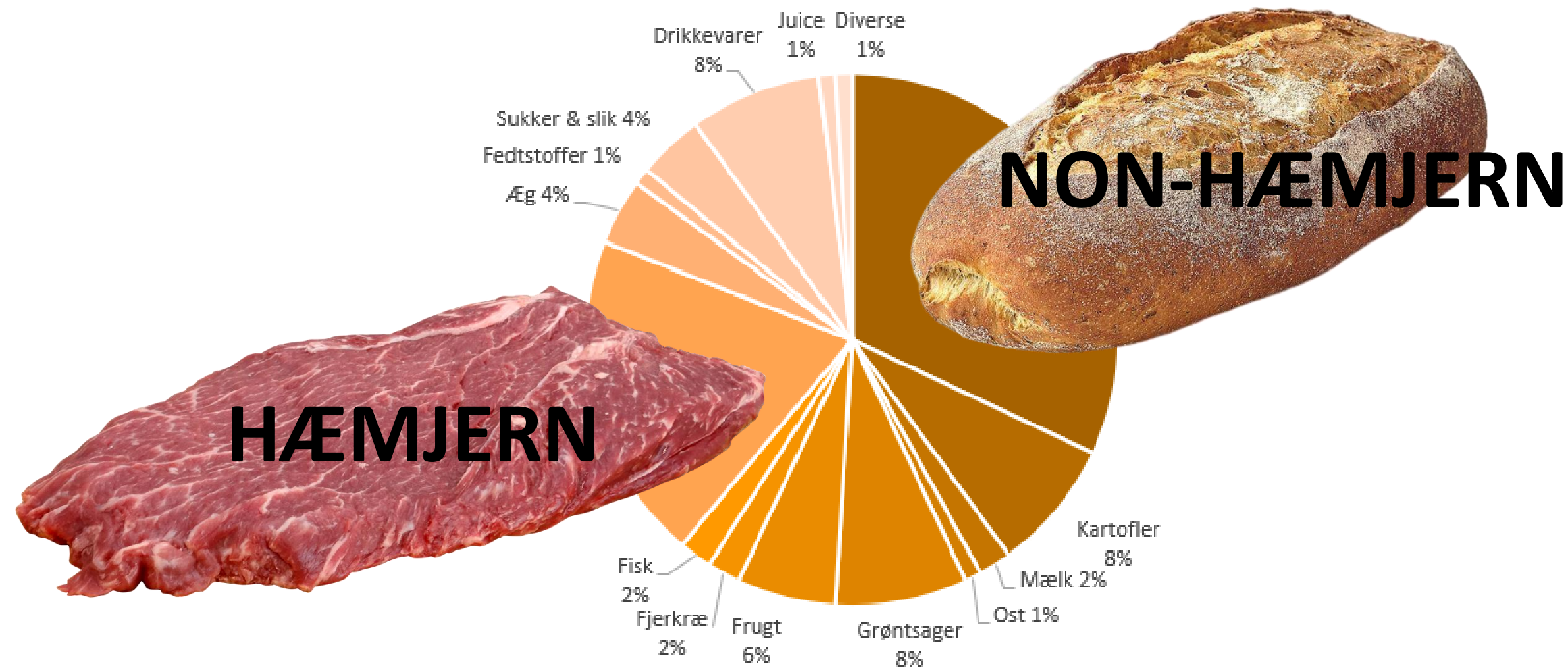


Næringsstofindhold i plantedrikke

Nutrient content in plant-based beverages

Næringsstof	Enhed	Havredrik	Sojadrik	Risdrik	Mandeldrik	Letmælk
Protein	g/100 g	0,6	3,0	0,9	1	3,2
Essentielle aminosyrer [®]	g/100g	0,19	1,30	<0,1	0,30	1,66
Kulhydrat	g/100 g	8,9	1,4	10,4	4,0	4,7
Kostfiber	g/100 g	0,8	<0,5	<0,5 [≈]	<0,5	0
Sukkerarter	g/100 g	4,4	0,9	5,5	2,1	4,7
Fedt	g/100 g	1,3	2,1	1	3,1	1,6
Thiamin	mg/100 g	0,03	0,03	0,02	0,02	0,046
Riboflavin*	mg/100 g	0,01	0,02	<0,01	0,04	0,17
Niacin, NE ¹	NE/100 g	0,20	1,00	0,10	0,33	0,88
Pantotensyre	mg/100 g	0,04	0,09	0,05	0,02	0,38
Pyridoxin	mg/100 g	0,01	0,04	<0,01	<0,01	0,049
Biotin	µg/100 g	2,15	3,65	< 1,00	2,85	2,10
Folat	µg/100 g	<5	15,2	<5	<5	11,5
Cobalamin*	µg/100 g	0,01	0,01	0,01	0,01	0,44
A-vitamin ²	RE/100 g	<0,5	<0,5	<0,5	<0,5	14,1
D-vitamin*	µg/100 g	<0,025	<0,025	<0,025	<0,025	0,009
α-tocopherol	mg/100 g	0,24	0,13	0,42	0,77	0,03
Natrium	mg/100 g	34	28	35	34	43
Kalium	mg/100 g	35	135	11	36	153
Calcium*	mg/100 g	5,3	14	5,6	11	121
Magnesium	mg/100 g	3,4	19	2,9	11	12
Fosfor	mg/100 g	18	47	0,64	24	96
Jern	mg/100 g	0,09	0,44	< 0,05	0,18	0,03
Kobber	mg/100 g	0,03	0,14	<0,01	0,05	0,01
Zink	mg/100 g	0,09	0,34	0,08	0,17	0,41
Mangan	mg/100 g	0,06	0,21	0,03	0,075	0,002
Jod*	µg/100 g	< 5,0	< 5,0	< 5,0	< 5,0	10,2
Krom	µg/100 g	< 5,0	< 5,0	< 5,0	< 5,0	0,12
Selen	µg/100 g	<0,5	1,0	<0,5	<0,5	1,5
Nikkel	µg/100 g	14	43	2,8	4,0	0,62
Arsen	µg/100 g	0,3	0,08	1,5	0,3	0,3

Ifølge 'Kostundersøgelsen - Danskernes Kostvaner 2011-2013' får danskerne jern fra:



**tallene giver ikke præcis 100 % pga. afrunding*

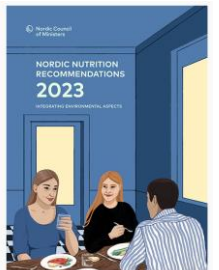
JERN

- Optageligheden af hæmjern (kød/fjerkræ/fisk) er ca. 25%.
Optageligheden af non-hæmjern, (overvejende vegetabiliske produkter, men også kød/æg/mælk) mellem 2-20%.
- I en blandet kost optages mellem 10-15% af jernet fra maden.
- C-vitamin fremmer optagelsen af non-hæmjern.
- Børn, født til tiden, har jerndepoter, der - sammen med brystmælk - dækker deres behov indtil ca. 6-månedersalderen.
- 6-12 mdr anbefaler Sundhedsstyrelsen en jernrig overgangskost:
 - Barnet skal have brystmælk eller modermælkserstatning som en del af kosten indtil 1 år.
 - Fra 6 måneder skal barnet have lidt findelt kød, fjerkræ, bælgrugter og fisk hver dag.
 - Fra 1-årsalderen må barnet gerne få komælk, max en ½ liter – så der efterlades plads til andre fødevarer.

Table 14 RI for minerals

Age group	Calcium mg	Iron mg ²
≤6 mo ¹	120	
7-11 mo	310 ³	10
CHILDREN		
1-3 y	450	7
4-6 y	800	7
7-10 y	800	9

Kilde: Nordic Nutrition Recommendations 2023



Eksempler på vitaminernes livsvigtige funktioner

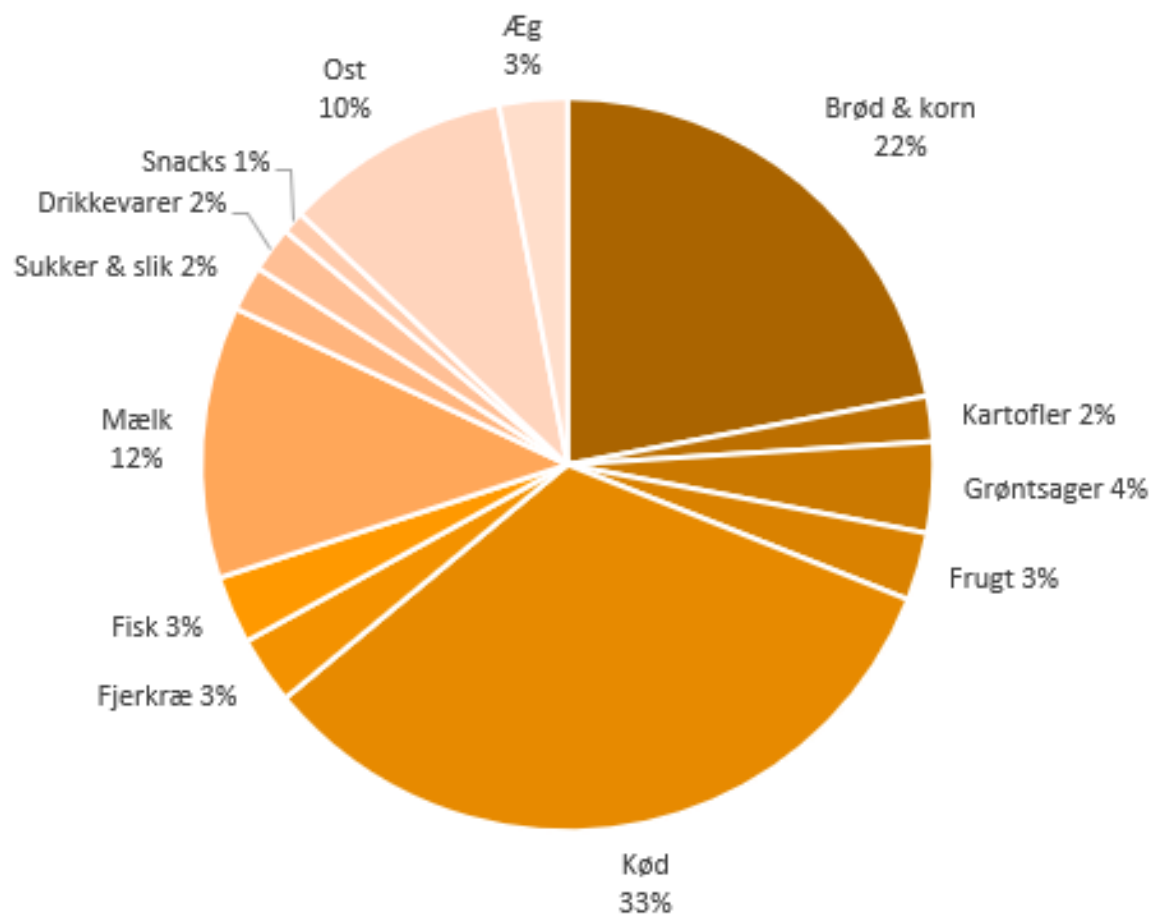
- A-, D-, K- og C-vitamin opbygger og vedligeholder skelet, muskler, slimhinder og hud
- B-vitaminer omsætter kulhydrater, proteiner og fedt til energi
- K-vitamin er med til at få blodet til at størkne
- B₁₂-vitamin danner blodlegemer
- C- og E-vitamin vedligeholder immunforsvaret og det antioxidative forsvar
- Folat, B₁₂ og A-vitamin regulerer gener og vækst
- A-vitamin er nødvendig for synsfunktionen

Zink opbygger og vedligeholder væv i kroppen

Zink omsætter næringsstoffer

Zink vigtig for immunforsvar og det antioxidative forsvar

Ifølge 'Kostundersøgelsen - Danskernes Kostvaner 2011-2013' får danskerne zink fra:



**tallene giver ikke præcis 100 % pga. afrunding*



84 mg /100 g



5,5 mg /100 g



5 mg /100 g



5 mg /100 g



3 mg /100 g



0,4 mg /100 g

Kilde: <https://frida.fooddata.dk/>

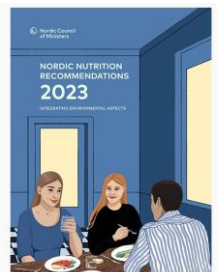
ZINK

- Absorptionen af zink er omkring 10-15% fra et måltid baseret på kornprodukter, mens 20-40% absorberes fra et måltid med animalske produkter
- Fytinsyre som især findes i korn hæmmer optaget af zink. Nedbrydning af fytinsyre under langtidshævning, fermentering og udblødning af kerner og bælgrugter fremmer zinkabsorptionen.
- Zink er til stede i alle vores celler og har stor betydning for bl.a. vækst, reproduktion og immunsystemets funktion.
- Zink indgår i en lang række enzymer, som har betydning for omsætningen af protein, fedt og kulhydrat.
- Børn har brug for zink for at vokse

Table 14 RI for minerals – all life-stage groups

Age group	Calcium mg	Iron mg ²	Zinc mg ²
≤6 mo ¹	120		
7-11 mo	310 ³	10	3.0
CHILDREN			
1-3 y	450	7	4.5
4-6 y	800	7	5.8
7-10 y	800	9	7.7

Kilde: Nordic Nutrition Recommendations 2023



B12

Tilskud af B12-vitamin jf SUNDHEDSSTYRELSEN

Børn i familier, der lever vegetarisk med ingen eller sparsom brug af mælkeprodukter og æg, skal i lighed med børn, der ernæres vegansk, have tilskud af B12-vitamin med henblik på at forebygge B12-vitaminmangel, som kan give uoprettelige neurologiske skader hos barnet.

Tilskuddet gives i form af **en fint knust børnevitamintablet indeholdende 1 mikrogram B12-vitamin dagligt**. Den knuste børnevitamintablet bør gives fra barnet starter på skemad og senest fra 6-månedersalderen.

Table 13 Adequate intake¹ for vitamins

Age group	Vitamin E α -TE ⁴	Vitamin K μ g ⁵	Pantothenic acid mg	Biotin μ g	Vitamin B ₁₂ μ g
≤ 6 mo ²	4		2	4	0.4
7-11 mo	5 ³	10	3 ³	5 ³	1.5
CHILDREN					
1-3 y	7	15	4	20	1.5
4-6 y	8	20	4	25	1.7
7-10 y	9	30	4	25	2.5

Kilde: Nordic Nutrition Recommendations 2023





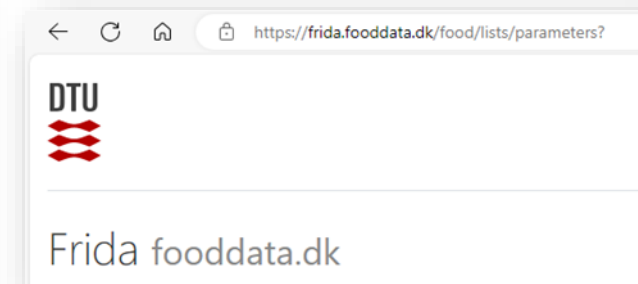
Fødevarestyrelsen og Komiteen
for Sundhedsoplysning, 2020
112 sider til forældre med børn
på 0-2 år



Landbrug & Fødevarer/ Mejeriforeningen, 2024
32 siders hæfte til forældre med anbefalinger
for mad til 0-6 årige



Sundhedsstyrelsen, 2019
134 siders håndbog for
sundhedspersonale om
ernæring til 0-2 årige



Dansk vegetarisk Forening
& Maria Felding, 2018
Ernæringspjece



KILDER TIL BETYDNINGSFULDE NÆRINGSSTOFFER



Protein	Mælkeprodukter, æg, fisk, skaldyr, kød, fjerkræ, linser, bønner, nødder, peanuts og frø
Fedt	Fuldfede mælkeprodukter, olier, nødder, peanuts, frø, avocado og fede fisk
Vitamin D	Fede fisk, rogn og æggeblomme
Calcium	Mælkeprodukter, calciumberigede drikke, fisk med ben ex sardiner, sesam, nødder, bønner og linser
Jern	Kød, indmad, muslinger, æg, bønner, linser, nødder og frø
Zink	Østers, sesamfrø, dadler, kød, indmad, æg, grahamsmel og havregryn
B ₁₂	Indmad, fisk, skaldyr, æg og mælkeprodukter



HAVREGRØD til 3 årig (93 cm, 14 kg)

HAVREGRYN 25 G

SØDMÆLK 150 G

ROSINER 10 G

KANEL $\frac{1}{4}$ tsk

DAGLIGT BEHOV

925 kJ	20% af	ca. 4600 kJ
7 g FEDT	18% af	ca. 38 g FEDT
8,5 g PROTEIN	58% af	14,7 g PROTEIN
3 g FIBRE	26% af	9-14 g FIBRE (2-3 g/MJ)
210 mg CALCIUM	47% af	450 mg CALCIUM
1,25 mg JERN	18% af	7 mg JERN
1,5 mg ZINK	33% af	4,5 mg ZINK
0,1 ug D-vit	1% af	10 ug D-vit
0,6 ug B ₁₂	40% af	1,5 ug B ₁₂



Restepandekager

Havregryn 50 g

Sødmælk 1 dl

Banan 1 stk

Æg 1 stk

Nødder 10 stk

Sesam 1 spsk

Smør 1 spsk

2750 kJ (230 kJ pr stk)

35 g FEDT

23 g PROTEIN

265 mg CALCIUM

5 mg JERN

4 mg ZINK

2 ug D-vit

1,4 ug B₁₂

