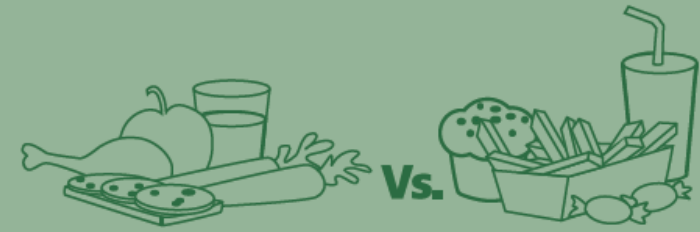
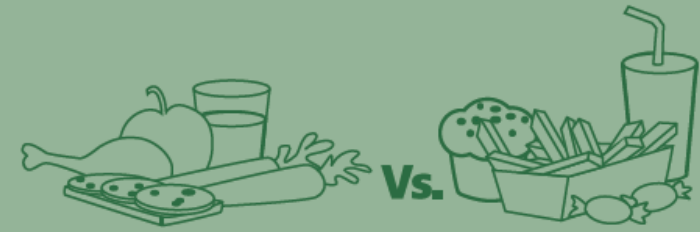


Vidste du at...



Sunde måltider vs. Tomme kalorier
10-13 årige

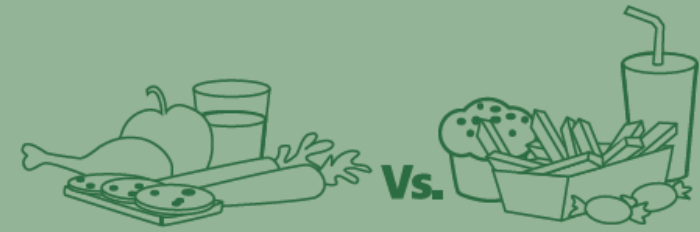
Vidste du at...



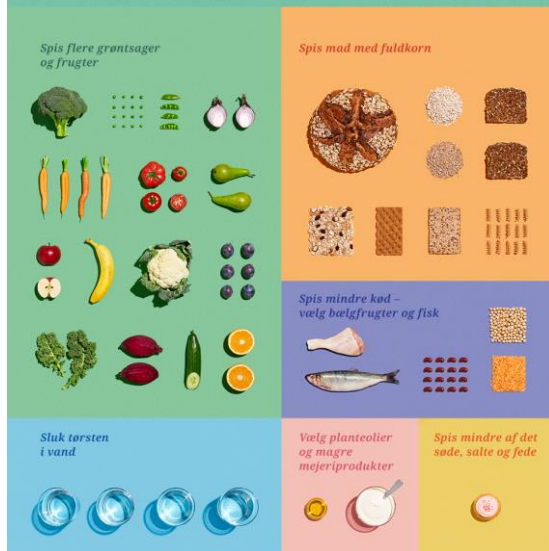
Tomme kalorier

”Tomme kalorier er ofte nydelsesmidler, der bidrager med energi uden samtidig at indeholde vitaminer og mineraler”

Vidste du at...



Spis planterigt, varieret og ikke for meget

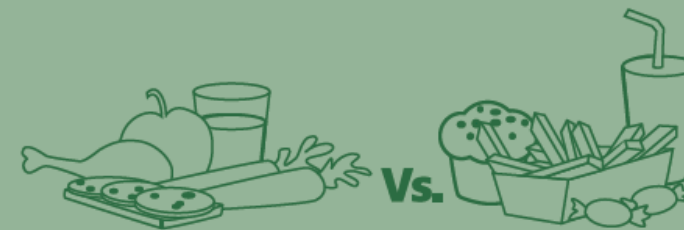


Kilde: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>

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...



Anbefalinger for børn

Spis mindre af det søde, salte og fede



- Børn i alderen 10-13 år bør højst drikke $\frac{1}{2}$ l søde drikke om ugen.

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



- Børn i alderen 10-13 år anbefales at få 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 20 g ost om dagen eller 350 ml mælk eller mælkeprodukt hvis du ikke spiser ost.

Spis mad med fuldkorn



- Børn mellem 10-13 år anbefales at spise 75 g fuldkorn om dagen.

Små portioner
1 portion = 450 kJ



- Børn i alderen 10-13 år har et råderum på 8 små portioner tomme kalorier per uge.

Spis flere grøntsager og frugter



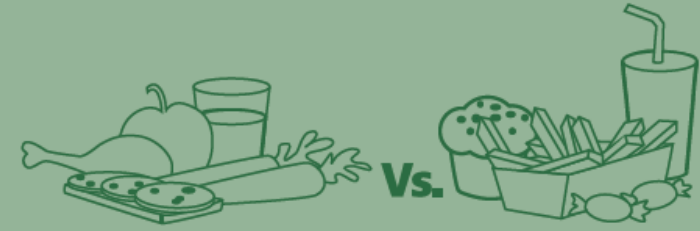
- Børn mellem 10-13 år anbefales at spise 600 g grøntsager og frugter om dagen.

Spis mindre kød – vælg bælfrugter og fisk



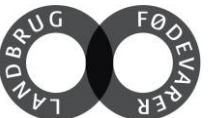
- For børn under 15 år gælder der særlige råd om at begrænse indtaget af store rovfisk.

Vidste du at...

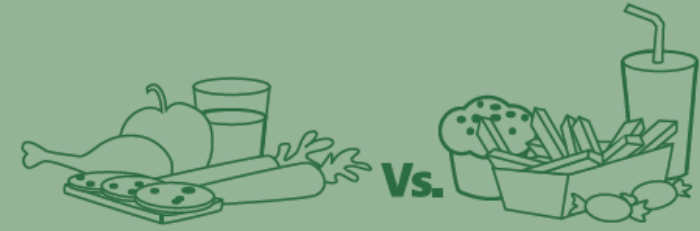


Kostvaner for danske børn

- **Frugt og grønt:** 36% af de 10-årige efterlever anbefalingerne for frugt og grønt, mens kun 5% af de 11-13 årige efterlever anbefalingerne
- **Fuldkorn:** 43% af de 10-årige efterlever anbefalingerne fuldkorn, mens kun 22% af de 11-13 årige efterlever anbefalingerne.
- **Mælk og mælkeprodukter:** Børn i denne aldersgruppe indtager den anbefalede mængde af mælk og mælkeprodukter i form af mælk og surmælksprodukter.
- **Fedt:** Børn i denne aldersgruppe indtager i gennemsnit 83 g fedt/dag. Fedtets andel af det samlede energiindtag er omkring 35%, hvilket er højere end det anbefalede gennemsnit på 33E%. Dog ligger det indenfor det anbefalede interval 25-40 E%.
- **Mættet fedt:** Indtaget af mættet fedt er for højt for alle aldersgrupper, og ligger på 14 E% og overstiger derfor den maksimalt anbefalede grænse på 10E%.



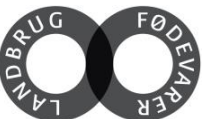
Vidste du at...



Sukkerindtag blandt danske børn

- 6 ud af 10 børn spiser for meget sukker
- Hovedkilderne er sodavand, saftevand, slik, chokolade og kage
- Honning er stort set også rent sukker, og tæller derfor også med i "tomme kalorier" regnskabet
- Det er særligt i weekenden, at børnenes sukkerindtag øges. Her skrues der op for hyggen – og dermed lidt ekstra kage, is, slik og lignende
- Mellemmåltider bidrager ofte også til en større mængde sukker, end der er "plads" til i den samlede dagskost

- Maden kan stadig være sund, selvom 10% af madens energi kommer fra sukker
- Husk det 'skjulte' sukker der findes i sammensatte produkter som fx morgenmadsprodukter og kiks



Vidste du at...

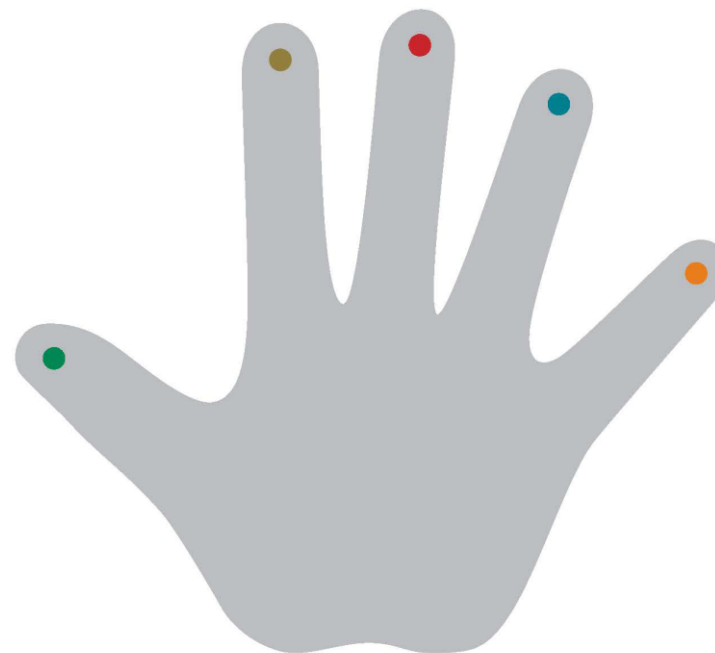


Gi' madpakken en hånd – og spis varieret

Madpakken skal være mættende og sund, så den giver energi.

Ved at "Gi' madpakken en hånd" sørger du for at barnet får en varieret madpakke der indeholder grønt, brød, pålæg, fisk og frugt.

Som supplement til maden, kan der med fordel tilbydes ¼ l skolemælk - gerne den magre, som fx minimælk



Mellemmåltider er gode når man mellem måltiderne vil stille den lille sult.

Mellemmåltiderne angivet på 'Vidste du at' arket, er varierende og bidrager med forskellige næringsstoffer der er vigtige for kroppen.

GI' MADPAKKEN EN HÅND

- 👉 Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
- 👉 Brød – helst rugbrød eller groft brød
- 👉 Pålæg – kød, ost eller æg
- 👉 Fisk – mindst en slags fiskepålæg
- 👉 Frugt – det friske og søde



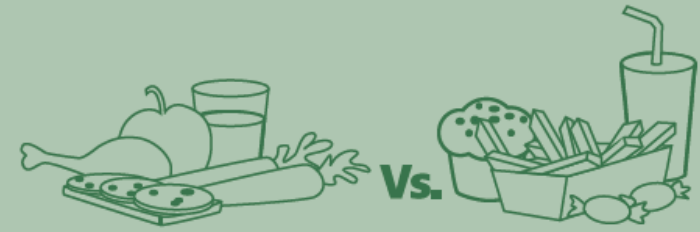
Vidste du at...



Calcium

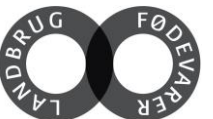
- Calcium er et vigtigt mineral, der sammen med D-vitamin, er nødvendigt for at opbygge og vedligeholde knogler. Det er derfor særligt vigtigt, at man får den nødvendige daglige mængde calcium, når man vokser!
- Gode kilder til calcium er bl.a. mælk og mejeriprodukter, men mørke grøntsager, såsom broccoli, grønne bønner og grønkål samt rugbrød og mandler bidrager også til det daglige calcium indtag.
- Børn i alderen 10-13 år anbefales at få 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 20 g ost om dagen *eller* 350 ml mælk eller mælkeprodukt hvis du ikke spiser ost.

Vidste du at...

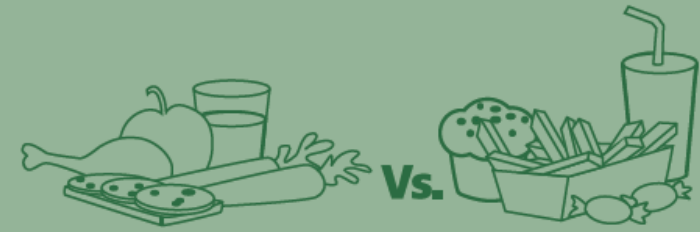


D vitamin

- D-vitamin er et fedtopløseligt vitamin, og er nødvendigt for at bl.a. calcium kan optages i kroppen og dermed styrke kroppens knogler og tænder
- D-vitamin syntetiseres i huden via solens stråler, og hovedparten af befolkningen får dækket deres behov for D-vitamin ad denne vej
- D-vitamin findes også i en begrænset mængde fødevarer, men særligt fede fisk som fx laks, sild, ål og makrel er gode kilder til D-vitamin



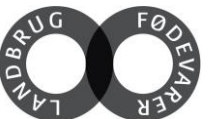
Vidste du at...



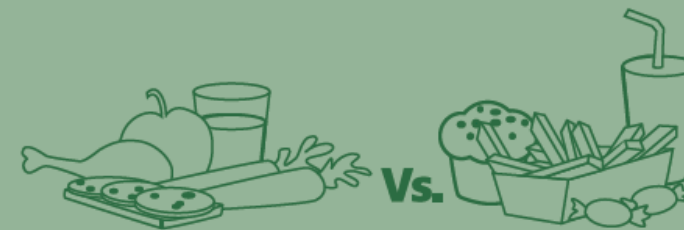
Dagskostforslag til **10-13 årige børn**,
ca. 9000 kJ = 2140 kcal
fordelt på
3 hovedmåltider og 2 mellemmåltider
+ forslag til fysisk aktivitet

Energimængden passer 10-13 årige med moderat aktivitetsniveau og med en referencevægt på 40 kg.

De valgte aktiviteter er alle med moderat intensitet med mindre andet er angivet.



Vidste du at...



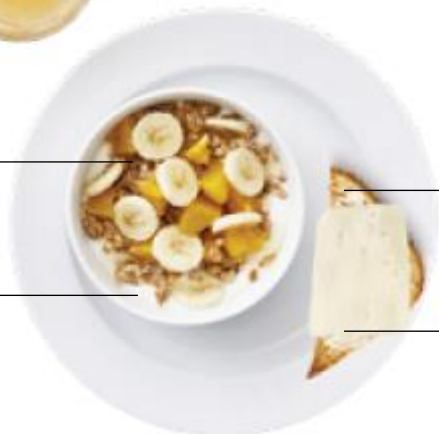
Tip: ét glas juice om dagen kan erstatte ét stykke frugt

Morgenmad



30 g mysli
bidrager med
2,6 g kostfibre

2 dl yoghurt
bidrager
med 298 mg calcium



35 g fuldkornstoast
bidrager med 1,8 g
kostfibre

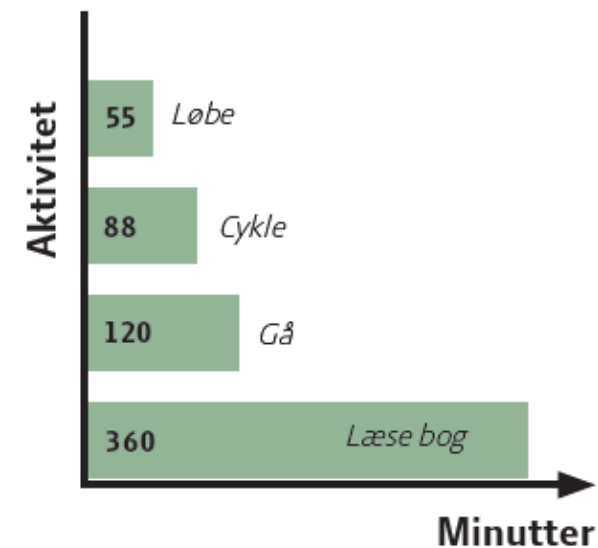
15 g ost bidrager med
4,2 g protein og 108
mg calcium

1854 kJ = 441 kcal



1852 kJ = 441 kcal

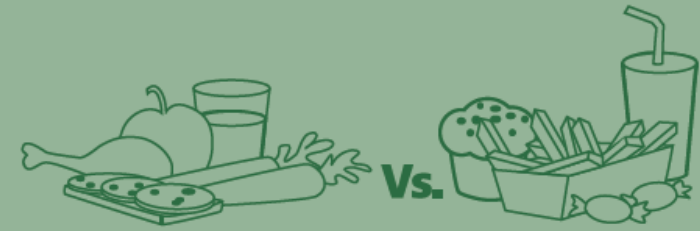
Tip: For at forbrænde 1852 kJ skal du fx cykle i ca. 1 time og 30 minutter.



½ liter energidrik og 2 myslibarer indeholder 1852 kJ. Det er ligeså meget energi som en morgenmad med yoghurt, mysli og frugt, toast og æblemost.



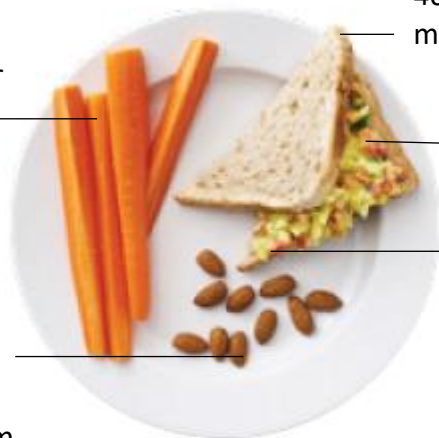
Vidste du at...



Mellemmåltid

100 g gulerod bidrager med 0,55 aTE E-vitamin og 756 RE A-vitamin

10 g mandler bidrager med 26 mg calcium



1166 kJ = 278 kcal

40 g fuldkornstoast bidrager med 19,5 g kulhydrat

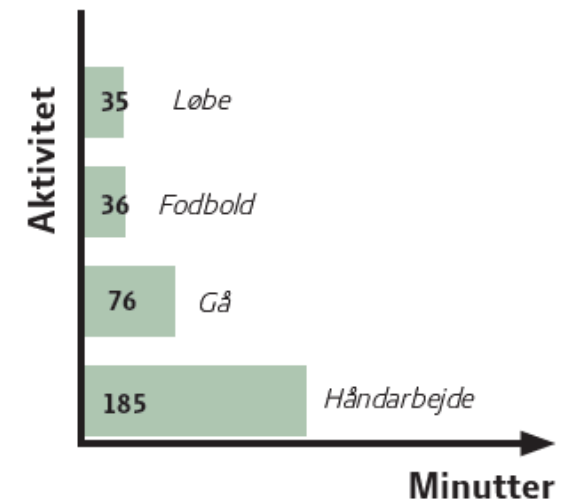
25 g rød peberfrugt bidrager med 48 mg C-vitamin

30 g æg bidrager med 3,8 g protein



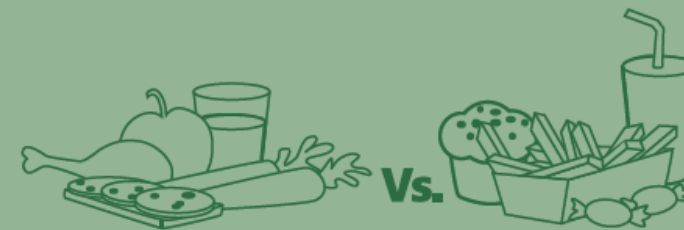
1168 kJ = 278 kcal

Tip: For at forbrænde 1168 kJ skal du fx spille fodbold i ca. 40 minutter.



Et stykke kanelstang på 110 g indeholder ligeså meget energi som en æggesandwich med gulerod og mandler til.

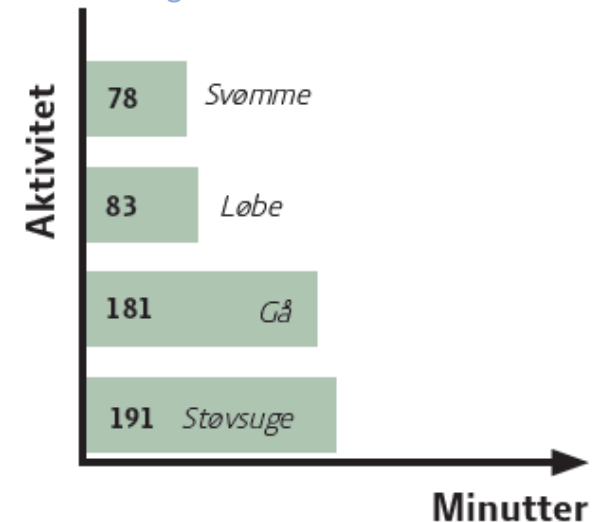
Vidste du at...



Frokost

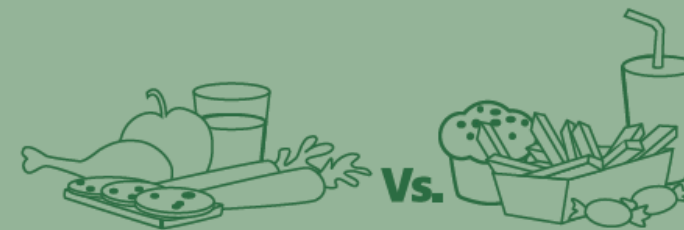


Tip: For at forbrænde 2797 kJ skal du fx støvsuge i ca. 3 timer.

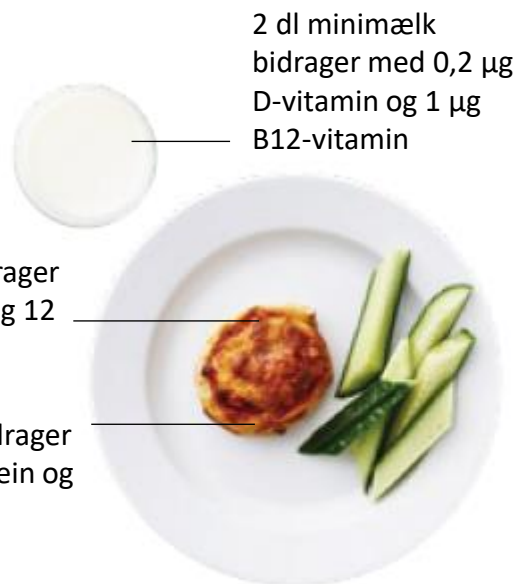


2 dl saftvand og 3 stykker pizza på 150 g i alt giver over 500 kJ mere energi end frokosten med kebab.

Vidste du at...



Mellemmåltid



2 dl minimælk
bidrager med 0,2 µg
D-vitamin og 1 µg
B12-vitamin

40 g flået tomat bidrager
med 75 mg kalium og 12
RE A-vitamin

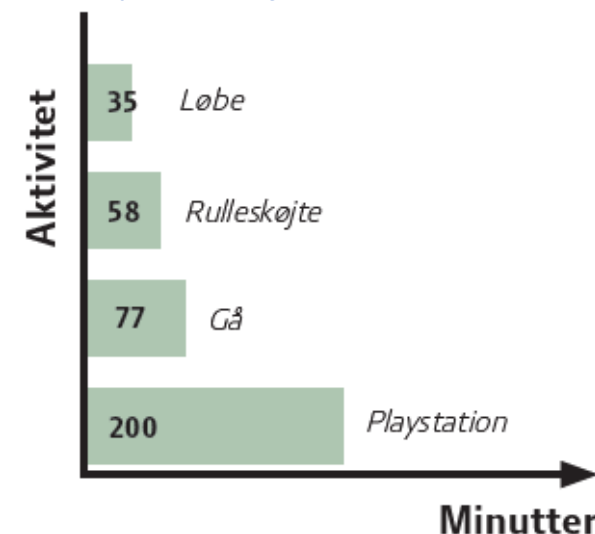
7,5 g skinke bidrager
med 1,4 g protein og
0,13 mg jern

1125 kJ = 268 kcal



1187 kJ = 283 kcal

Tip: For at forbrænde 1187 kJ skal du fx
stå på rulleskøjter i ca. 1 time.

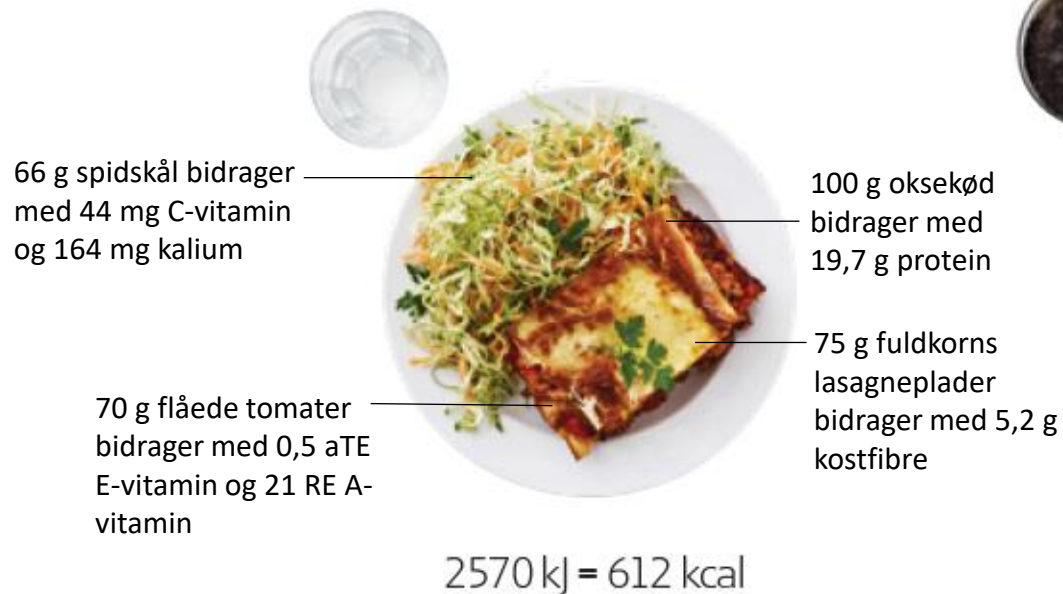


3 stk. chokoladekiks på 57 g giver 1187 kJ. Det er mere end en pizzasnegl, agurkestave og et glas minimælk.

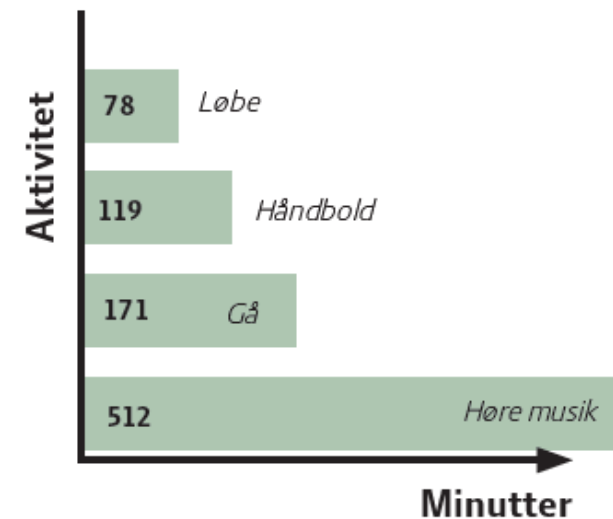
Vidste du at...



Aftensmad

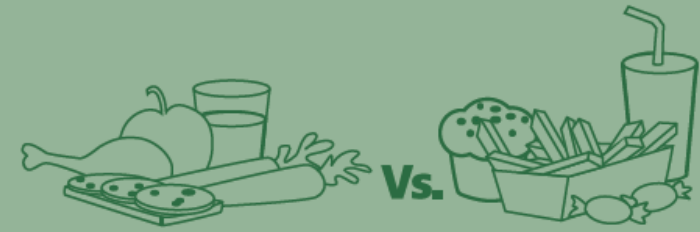


Tip: For at forbrænde 2632 kJ skal du fx spille håndbold i ca. 2 timer.

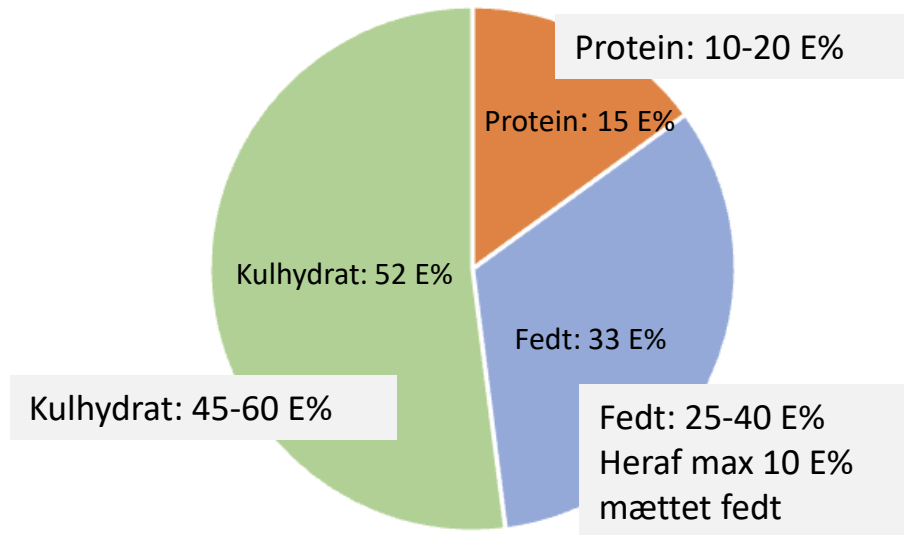


En lille hamburger, 100 g pommefrites og ½ liter sodavand indeholder 2632 kJ.

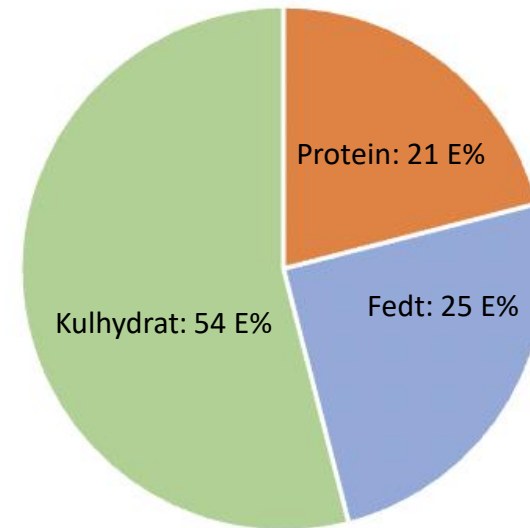
Vidste du at...



Anbefalet makronæringsstoffordeling

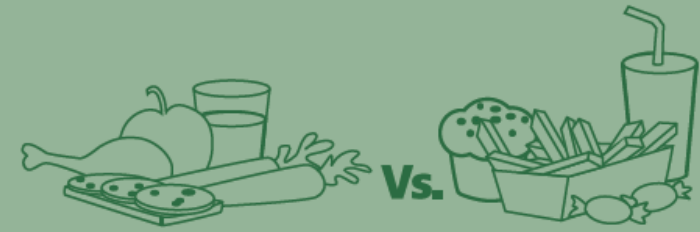


Dagskostforslag



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

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.



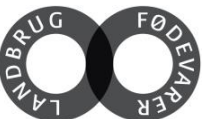
Kilde: <https://altomkost.dk/maerker/noeglehullet/private/>

Fuldkornslogoet

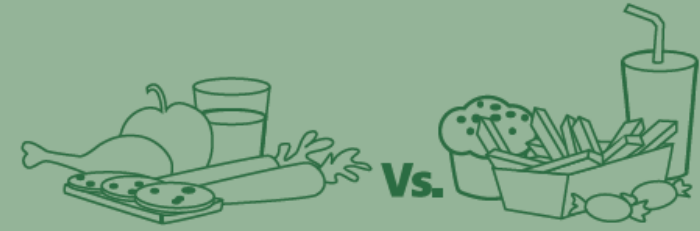
Vælg brød, knækbrød og pasta med fuldkornslogoet. Børn i alderen 4-10 år anbefales 40-60 gram fuldkorn om dagen, da de ikke spiser så meget mad, mens den øvrige, raske befolkning anbefales at spise 75 gram fuldkorn om dagen.



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



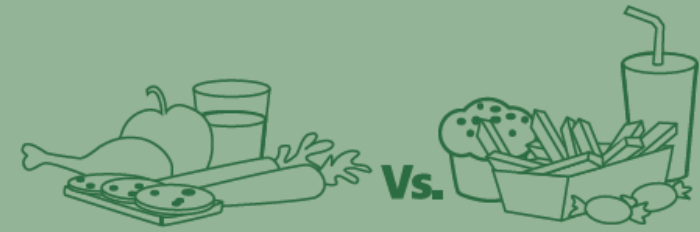
Vidste du at...



Fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet har i alle aldre mange sundhedsfremmende egenskaber.
- Børn er ofte aktive af natur, og har brug for sunde måltider til at vokse og udvikle sig.
- Fysisk aktivitet hjælper til at opretholde en sund vægt.
- Det skal være sjovt at røre sig – så find en aktivitet som barnet synes er sjov. Det kan fx være fodbold, svømning eller dans, som samtidig kan give et godt socialt fællesskab.

Vidste du at...

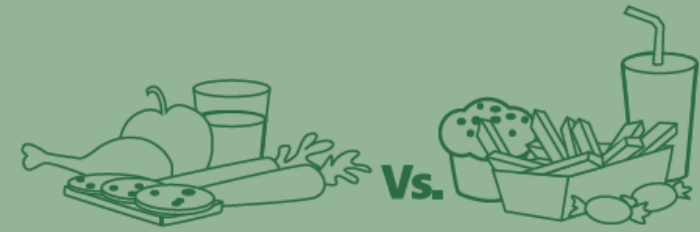


Vidste du at... Tomme kalorier, 10-13årige børn kan bestilles eller downloades gratis her:

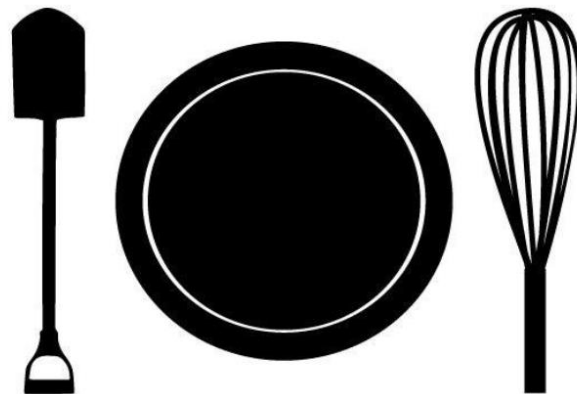


www.ernæringsfokus.dk

Vidste du at...



Find masser af inspiration og opskrifter
på voresmad.dk



VORESMAD.dk

