

Vidste du at... - i nye klæder

Puk Maia Ingemann Holm

Chefkonsulent, mad, måltider og ernæring

Afdeling for Ernæring, Landbrug & Fødevarer

Noget at leve af. Noget at leve for.



Noget at leve af. Noget at leve for.

Vidste du at / Kategori

Vidste du at...

Børn 3-5 år

Vidste du at...

Børn 6-9 år

Vidste du at...

Børn 10-13 år

Vidste du at...

Kvinder

Vidste du at...

Mænd

Vidste du at...

Alle

Vidste du at / Tema



Vægttab / Vægtvedligehold



Småtspisende / Tag på i vægt



Sund mad vs. Tomme kalorier



Fitness

Noget at leve af. Noget at leve for.



Vidste du at...



Find opskrifter og inspiration på
www.voresmad.dk



ET DAGSKOSTFORSLAG TIL 6-9-ÅRIGE BØRN, CA. 6800 KJ = 1600 KCAL



1337 kJ = 318 kcal

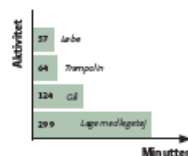


1356 kJ = 323 kcal

MORGENMAD

Der er flere kalorier i en tebirkes på 55 g og et glas juice på 2 dl end en portion havregryn med hasselnødder og minimælk.

For at forbrænde 1356 kJ skal du fx lege med legetøj i ca. 5 timer.



696 kJ = 166 kcal

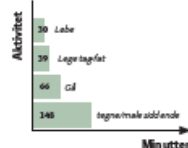


719 kJ = 171 kcal

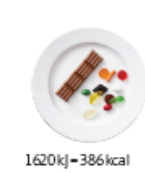
MELLEMMÅLTID

3 digestive kiis indeholder mere energi end en lille letmælsyoghurt med frugt og en pære.

For at forbrænde 719 kJ skal du fx lege tag-fat i ca. 40 minutter.



1509 kJ = 359 kcal

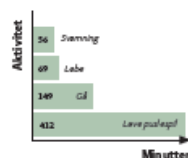


1620 kJ = 386 kcal

FROKOST

Chokolade, lakrids og vingummi som vist på tallerkenen indeholder over 100 kJ mere end en stor pulled pork burger.

For at forbrænde 1620 kJ skal du fx svømme i ca. 1 time.



955 kJ = 227 kcal

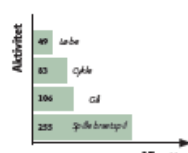


1158 kJ = 276 kcal

MELLEMMÅLTID

40 g popcorn og 1 glas sodavand på 2 dl indeholder over 200 kJ mere end hele tallerkenen med snacks til venstre.

For at forbrænde 1158 kJ skal du fx cykle i ca. 1 time og 25 minutter.



1948 kJ = 464 kcal

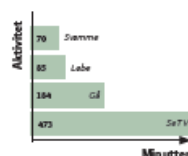


2006 kJ = 478 kcal

AFTENSMAD

En tallerken med 75 g chips og 1 glas sodavand på 2 dl giver 2006 kJ.

For at forbrænde 2006 kJ skal du løbe i ca. 1 time og 25 minutter.



342 kJ = 81 kcal

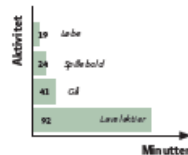


444 kJ = 106 kcal

MELLEMMÅLTID

En mælkesnitte indeholder 100 kJ mere end en banan.

For at forbrænde 444 kJ skal du fx gå i moderat tempo i ca. 45 minutter.



MORGENMAD

50 g havregryn
1 dl minimælk
10 g hasselnødder
1 dl minimælk til at drikke

Energi: 1337 kJ = 318 kcal
Protein: 15,1 g



AFTENSMAD

"Cola-marinerede kyllingspids med bulgursalat"

Kyllingspids
125 g kyllingebrystfilet
½ dl cola
½ spsk sojasauce
Lidt ingefær
1 fed hvidløg
Lidt chili
Bulgursalat
45 g bulgur, gerne fuldkorn
½ tomat, 30 g
¼ peberfrugt, 30 g
35 g majs fra dåse
7 hakkede mandler
¼ spsk frugt- eller vineddike
Lidt sukker
¼ tsk dijonn sennep
1 tsk olie
1 tsk vand
Salt og peber

Energi: 1948 kJ = 464 kcal
Protein: 37,7 g

Find opskriften på voresmad.dk



MELLEMMÅLTID

150 g letmælsyoghurt med jordbær
1 pære, 100 g
Energi: 696 kJ = 166 kcal
Protein: 5,2 g



FROKOST

"Pulled pork sandwich med coleslaw"

75 g pulled pork
65 g spidskål
1½ spsk græsk yoghurt eller skyr
0,5 % fedt
Lidt eddike
Lidt sukker
Lidt dijonn sennep
1 burgerbolle, 70 g

Energi: 1509 kJ = 359 kcal
Protein: 23,9 g

Find opskriften på voresmad.dk



MELLEMMÅLTID

Spid med
4 cherrytomater, 30 g
30 g agurk
5 jordbær, 50 g
45 g rugbrød skåret i stave
25 g pølsesnacks
2 tørrede abrikoser, 14 g

Energi: 955 kJ = 227 kcal
Protein: 6,8 g

MELLEMMÅLTID

1 banan
Energi: 342 kJ = 81 kcal
Protein: 1,3 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 6787 kJ = 1616 kcal
Fedt: 20 E%
Kulhydrat: 62 E%
Protein: 18 E%

INFO

Mængderne i gram er den mængde, der kan spises.



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



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

Sukker: Maden kan stadig være sund, selvom 10% af madens energi kommer fra sukker. Det svarer til 45-55 gram sukker om dagen for et barn i skolealderen. Hovedkilderne til børns indtag af sukker er sodavand og saftvand, samt slik, chokolade og kage. Mange børn får for meget sukker iflg. de danske kostundersøgelser.

Undersøgelserne viser også, at det især er mellemmåltiderne, der indeholder energirige og næringsstoffattige produkter. På forsiden viser højre kolonne af tallerkenen eksempler på nydelsesmidler, der ofte indgår i kosten hos børn.

En fysisk aktiv livsstil er vigtig for bl.a. velvære, opbygning og vedligeholdelse af knogler, blodkredsløb og hjernes aktivitet. Søjlediagrammerne på forsiden angiver, hvor lang tid det tager at forbrænde de tomme kalorier, der er vist på billedet, med forskellige typer af fysisk aktivitet.

ENERGIPROCENT-FORDELING:

Det anbefales, at man i en sund kost højst får 32-33 % af energien (E%) fra fedt, 45-60 % bør komme fra kulhydrat og 10-20 % fra protein.

Tomme kalorier er typisk nydelsesmidler, der bidrager med energi uden samtidig at indeholde vitaminer og mineraler. Det er fx slik, søde drikkevarer og snacks. Energi mængden passer til 6-9-årige med moderat aktivitetsniveau og en referencevægt på 25 kg. De valgte aktiviteter er alle med moderat intensitet med mindre andet er angivet.

Billederne på forsiden viser nøjagtig den portion, der er angivet i opskriften her på bagsiden af arket. Tallerkenen er 26 cm i diameter.

Vidste du at... | Nr. 2
April | 2018



Vidste du at...



ET DAGSKOSTFORSLAG TIL 6-9-ÅRIGE BØRN, CA. 6800 KJ = 1600 Kcal



Vidste du at...

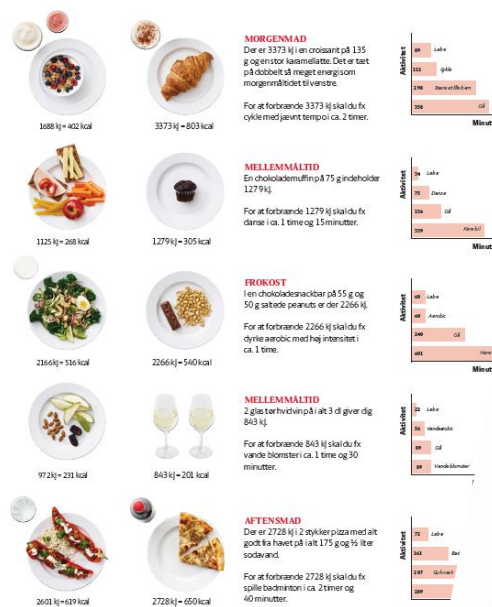
ET DAGSKOSTFORSLAG TIL 10-13-ÅRIGE, CA. 9000 KJ = 2140 Kcal



Vidste du at...

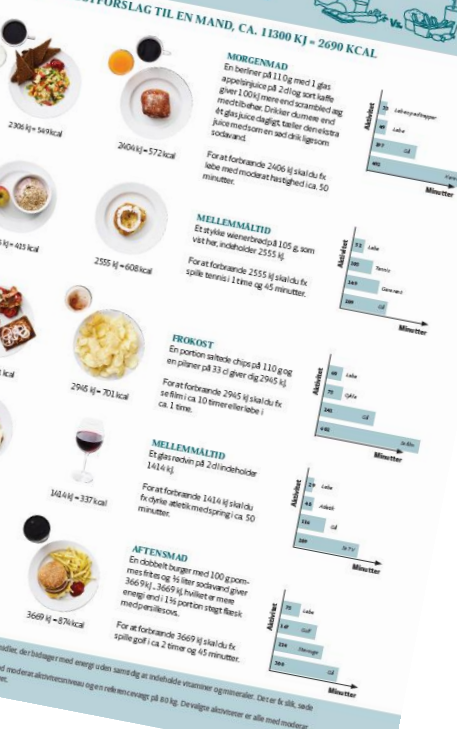


ET DAGSKOSTFORSLAG TIL EN KVINDE, CA. 8700 KJ = 2070 Kcal



Vidste du at...

ET DAGSKOSTFORSLAG TIL EN MAND, CA. 11300 KJ = 2690 Kcal



Vidste du at...

ET DAGSKOSTFORSLAG TIL 3-5-ÅRIGE BØRN, CA. 5800 KJ = 1380 Kcal



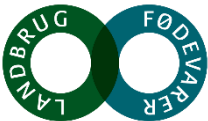
Noget at leve af. Noget at leve for.



Et aktivt værktøj bliver tilgængeligt

Vidste du at....																											
Dagskost vs. Tomme kalorier																											
		Måltider																									
Målgruppe	Måltidstype	Ark 22 og 31 Mad versus tomme kalorier	"Tomme kalorier"	Energi i tomme kalorier, total (kJ)	Tomme kalorier, total (kcal)	Andel frugt og grønt (g)	Andel frugt og grønt (g)	Energi, total (kJ)	Energi, total (kJ)	Energi, total (kcal)	E%	Fedt (E%)	Fedt (E%)	Mættet fedt (E%)	Mættet fedt (g)	Mættet fedt (E%)	Protein (E%)	Protein (g)	Protein (E%)	Kulhydrat (E%)	Kulhydrat (E%)	Tilsat sukker (E%)	Tilsat sukker (g)	Tilsat sukker (E%)	Kostfibre g/MJ	Kostfibre g/måltid	
3-5 år	Morgenmad																										
		Havregrød af 1 dl havregryn (35 g) og 2 dl vand med 40 g pære, 10 g rosiner og 5 g mandler samt 2 dl minimælk til at drikke	3 kanelgiffler (66 g) (341 kJ/stk) og 2 dl æblemost (204 kJ/dl)	1431	341	30	40	1100	1175	280	20	15-35		17	<12	1,3	4	10-20	13,1	19		64	<5	0		02-6	5,4
	Mellemmåltid	1 skive knækbrød (12 g) med 1 skive ost (15 g) og 1 gulerod (90 g)	1 vaffelkiks (25 g) (571 kJ/stk)	571	136	60	60	500	485	115	9	<35		23	<10	1,6	12		6,3	23		54	<5	0		0	3,9
	Frokost	1½ skive rugbrød (70 g), 4 cherrytomater (60 g), 1 minifrikadelle (30 g), 30 g agurk, ½ kogt æg (30 g), 2 striber mayonnaise (7 g), 10 g syltet rødbede	70 g silk - lakrids og vingummi (1462 kJ/100 g) og 2 dl rød sukkersødet saftvand (167 kJ/dl)	1357	323	100	100	1350	1349	321	24	20-40		34	<12	1,4	4	10-25	12,3	15		46	<10	0		02-6	7,2
	Mellemmåltid	½ stort æble (80 g) og ½ bolle (40 g) med 15 g friskost samt 1 dl minimælk	3 stk Oreos (302 kJ/stk)	906	216	60	80	800	885	211	14	<35		18	<10	0,6	3		8,7	17		65	<5	0		0	2,9
	Aftensmad		50 g chips med salt (2222kJ/100 g) og 2 dl saftvand (167 kJ/dl)																								
		Pastasalat af 25 g pasta med 15 g bacon, 20 g feta, 40 g ærter, 40 g broccoli, 50 g yoghurt dressing max 5 % og 40 g rørt hakkebeef med 20 g revet rødbede, hvidløg, salt og peber		1445	344	100	100	1400	1392	331	25	20-40		35	<12	3,7	10	10-25	22,3	27		38	<10	0		02-6	5,0
	Mellemmåltid	½ banan (53 g) og ½ skive ristet (17 g) toastbrød med 5 g smør	25 g chokoladeknapper (2032 kJ/100 g)	508	121	50	53	400	527	125	7	<35		33	<10	2,7	19		2,2	7		60	<5	0		0	1,3
	Total			6218	1480	400	433	5550	5813	1384	100		28		11,3	9		19		53		0		017-27 g/dag	25,7		

Noget at leve af. Noget at leve for.



Gratis som altid

- Brug materialet som
 - Inspiration til varierede måltider
 - Vejledning til målgruppebaseret dagskost
 - Visualisering af målgruppebaseret energiforbrug
 - Oplysning om energiindhold og næringsstofindhold i forskellige produkter