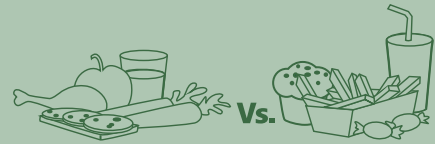


# Vidste du at...



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



1337 kj = 318 kcal

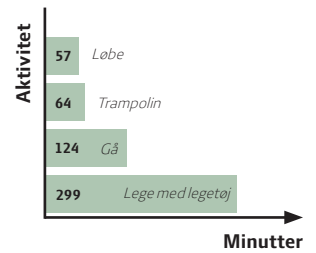


1356 kj = 323 kcal

### 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

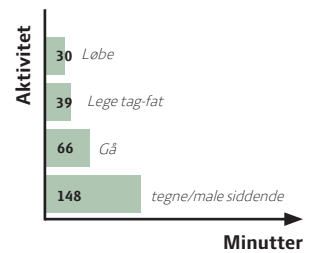


719 kj = 171 kcal

### MELLEMMÅLTID

3 digestive kiks indeholder mere energi end en lille letmælksyoghurt med frugt og en pære.

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



1509 kj = 359 kcal

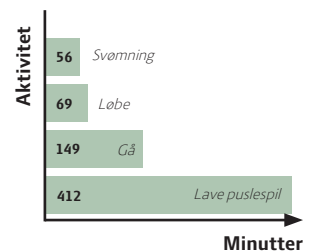


1620 kj = 386 kcal

### 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

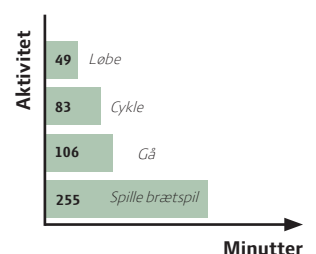


1158 kj = 276 kcal

### 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

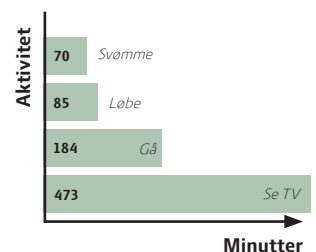


2006 kj = 478 kcal

### 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

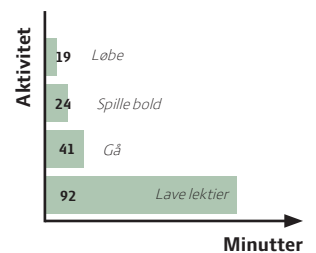


444 kj = 106 kcal

### 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.



Tomme kalorier er typisk nydelsesmidler, der bidrager med energi uden samtidig at indeholde vitaminer og mineraler. Det er fx slik, søde drikkevarer og snacks.

Energimængden 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.



## 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



## MELLEMMÅLTID

150 g letmælksyoghurt 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  
1 ¼ spsk græsk yoghurt eller skyr,  
0,5 % fedt  
Lidt eddike  
Lidt sukker  
Lidt dijon sennep  
1 burgerbolle, 70 g

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

Find opskriften på [voresmad.dk](http://voresmad.dk)



## MELLEMMÅLTID

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

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



## AFTENSMAD

"Cola-marinerede kyllingespid med bulgursalat"

*Kyllingespid:*  
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 dijon sennep  
1 tsk olie  
1 tsk vand  
Salt og peber

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

Find opskriften på [voresmad.dk](http://voresmad.dk)



## 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, knækbrød og pasta med fuldkornsmærket. 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 Miljø- og Fødevarerministeriets 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 saftevand, 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 tallerkener 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 hjerneaktivitet. 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.