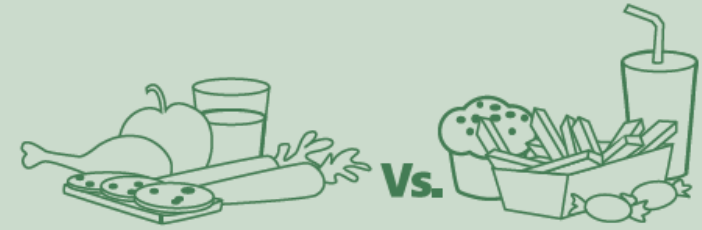
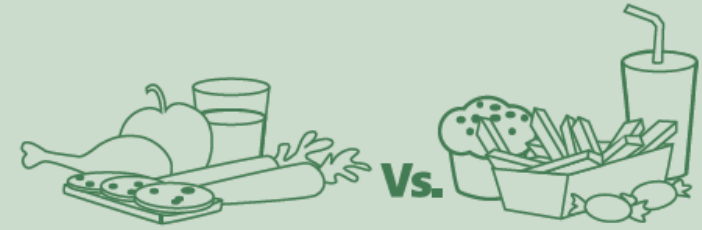


Vidste du at...



Sunde måltider vs. Tomme kalorier 3-5 årige

Vidste du at...



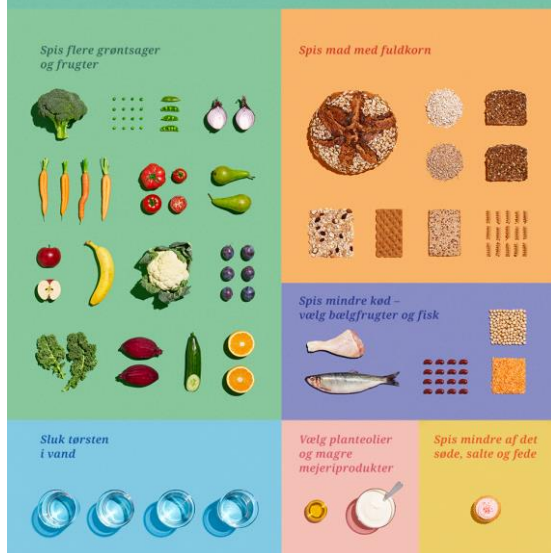
Tomme kalorier

”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



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.

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

Vidste du at...



Anbefalinger for børn

Spis mindre af det søde, salte og fede



- Børn i alderen 4-6 år bør højst drikke 250 ml søde drikke om ugen.

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



- Børn i alderen 2-5 år anbefales at få 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 10 g ost om dagen eller 300 ml mælk eller mælkeprodukt hvis du ikke spiser ost.

Spis mad med fuldkorn



- Børn mellem 4-10 år anbefales at spise 40-60 g fuldkorn om dagen.

Små portioner
1 portion = 450 kJ



- Børn i alderen 4-6 år har et råderum på 4 små portioner tomme kalorier per uge.

Spis flere grøntsager og frugter



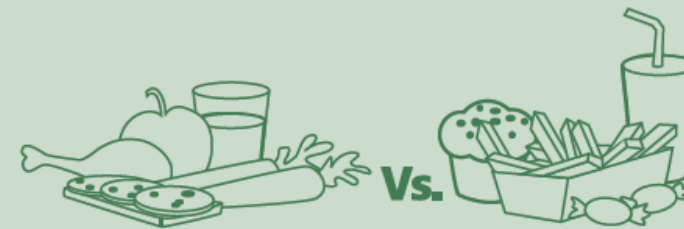
- Børn mellem 4-10 år anbefales at spise 400-600 g grøntsager og frugter om dagen.

Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk



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

Vidste du at...

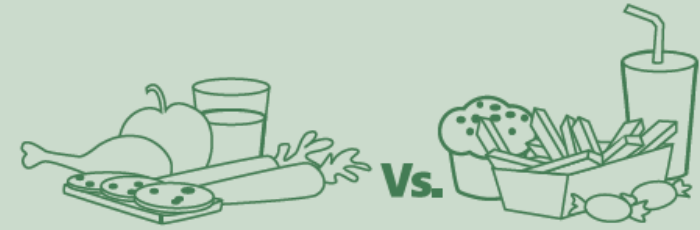


Kostvaner for danske børn

- **Frugt og grønt:** 40% af børn i alderen 4-6 år efterlever anbefalingerne for frugt og grønt
- **Fuldkorn:** 48% af børn i alderen 4-6 år efterlever anbefalingerne for fuldkorn
- **Slik og chokolade:** 16% af børn i alderen 4-6 år efterlever anbefalingerne for slik og chokolade
- **Mælk og mælkeprodukter:** Børn i alderen 4-5 år indtager den anbefalede mængde af mælk og mælkeprodukter
- **Fedt:** Fedtets andel af det samlede energiindtag er omkring 35%, hvilket er højere end det anbefalede gennemsnit på 33E%. Dog er det indenfor det anbefalede interval på 25-40 E%.
- **Mættet fedt:** Indtaget af mættet fedt er for højt for alle aldersgrupper, og det gennemsnitlige indhold af mættet fedt i kosten for børn er 15 E% mod anbefalet < 10 E%



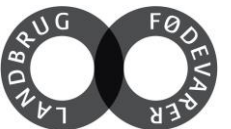
Vidste du at...



Sukkerindtag blandt danske børn

- 6 ud af 10 børn spiser for meget sukker
- Hovedkilderne er sodavand, saftevand, slik, chokolade og kage
- 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. Det svarer til 30 gram sukker om dagen for et barn på 3-5 år
- Husk det ‘skjulte’ sukker der findes i sammensatte produkter som fx morgenmadsprodukter og kiks



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.
- Det anbefales, at et barn på 2-5 år får 250 ml mælk om dagen, hvis ost er en del af kosten, *eller* 300 ml mælk om dagen, hvis ost ikke er en del af kosten

Vidste du at...



Dagskostforslag til **3-5 årige børn**, ca.
5800 kJ = 1380 kcal
fordelt på
3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider



Vidste du at...

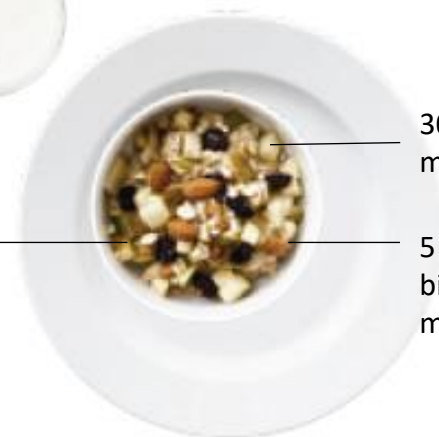


Morgenmad

2 dl mælk bidrager
med 248 mg calcium



35 g havregryn
bidrager med 3,6
g kostfibre



30 g æbler bidrager
med 1 mg C-vitamin

5 g mandler
bidrager med 13
mg calcium

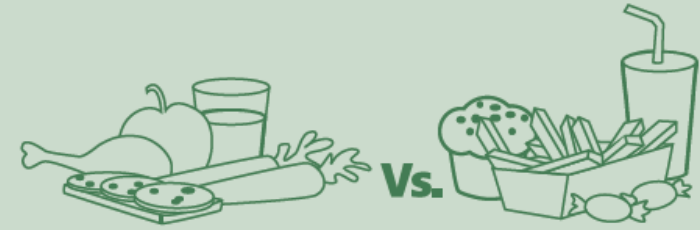
1175 kJ = 280 kcal



1431 kJ = 341 kcal

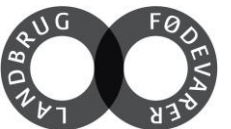
3 kanelgifler og 1 glas æblejuice (2 dl) indeholder mere energi end en portion havregrød med mandler og rosiner og et glas mælk.

Vidste du at...



Mælk og mejeriprodukter

- Mælk indeholder mange gode næringsstoffer bl.a. calcium, Riboflavin (B2 vitamin) og B12 vitamin.
- Mælk og mejeriprodukter bidrager bl.a. til vedligeholdelse af kroppens knogler og tænder pga. det høje calcium indhold.
- Plantedrikke, som fx soja-, ris-, og havredrikke kan *ikke* erstatte mælk. Plantedrikke indeholder hverken B12 vitamin eller Riboflavin (B2 vitamin).



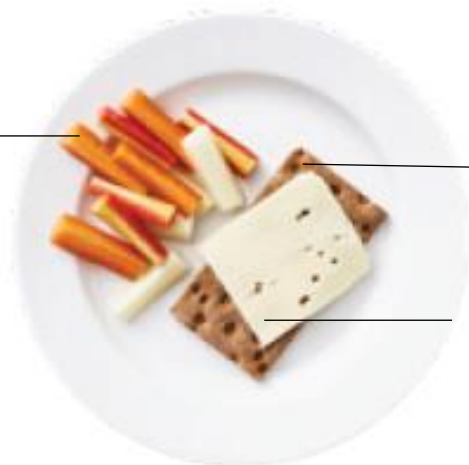
Vidste du at...



Mellemmåltid

90 g gulerødder
bidrager med 5 mg
C-vitamin

Tip: gulerødder
findes i mange
farver.



12 g knækbrød
bidrager med 1,7
g kostfibre

15 g ost bidrager med
2,4 g fedt og 110 mg
calcium og 4,3 g protein

485 kJ = 115 kcal



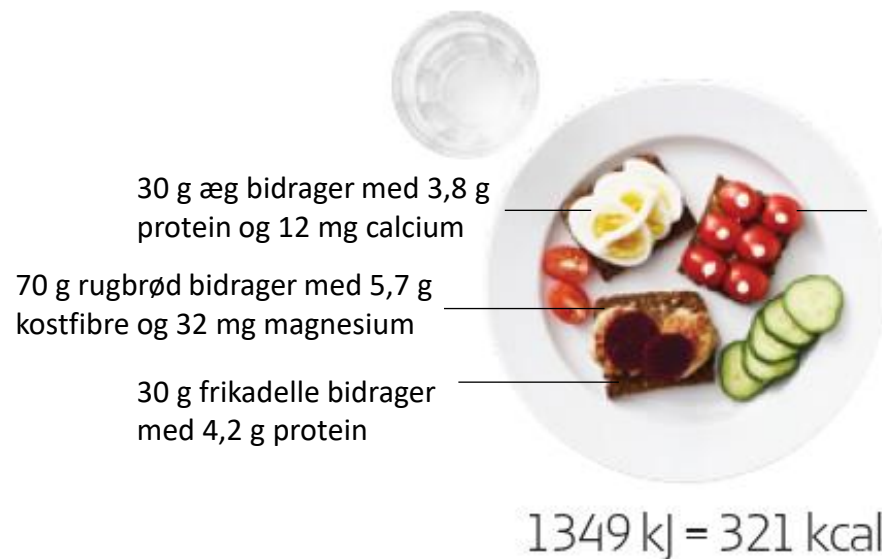
571 kJ = 136 kcal

1 vaffelkiks på 25 g indeholder mere energi end knækbrød med ost og gulerodsstave

Vidste du at...



Frokost



En lille håndfuld slik og et glas saftvand indeholder den samme mængde energi som en frokost bestående af rugbrød, pålæg og gnavegrønt.

Vidste du at...

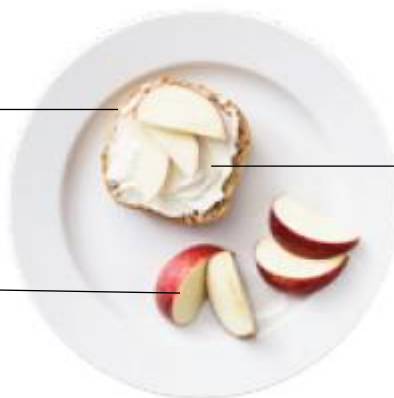


Mellemmåltid

40 g lys bolle bidrager med 20,5 g kulhydrat.

Tip: Små børn bør ikke få for meget fuldkorn, så en lys bolle er også okay.

80 g æble bidrager med 6 mg C-vitamin



885 kJ = 211 kcal

15 g friskost bidrager med 2,2 g fedt



906 kJ = 216 kcal

3 chokoladekiks indeholder samme mængde energi som ½ bolle med friskost og ½ stort æble.

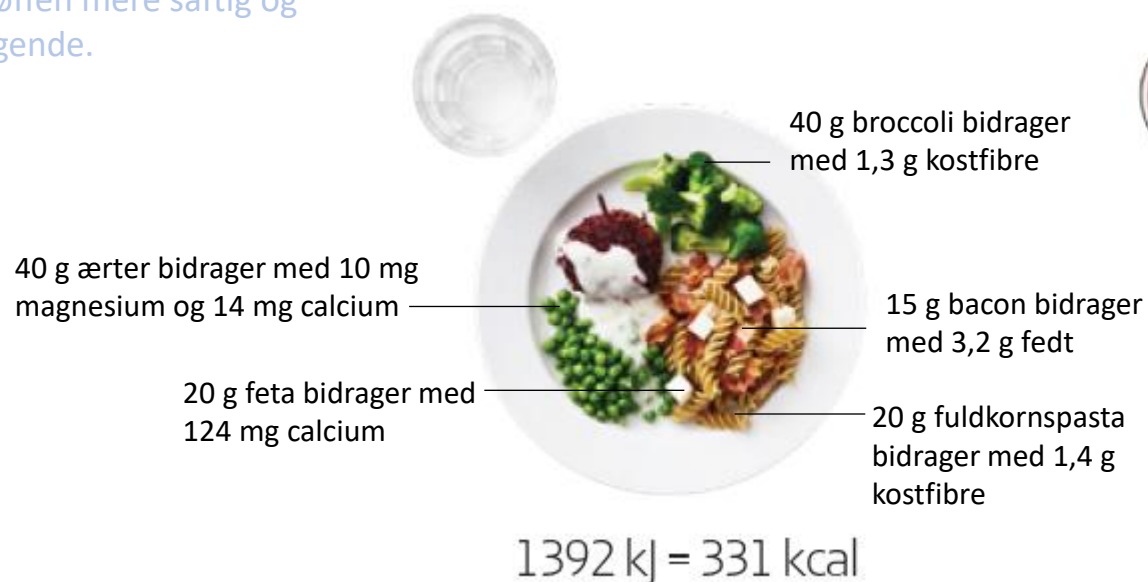
Vidste du at...



40 g hakket oksekød bidrager med 8,2 g protein.

Tip: Tilsæt gerne reven gulerod eller hakkede svampe, det gør hakkebøffen mere saftig og velsmagende.

Aftensmad

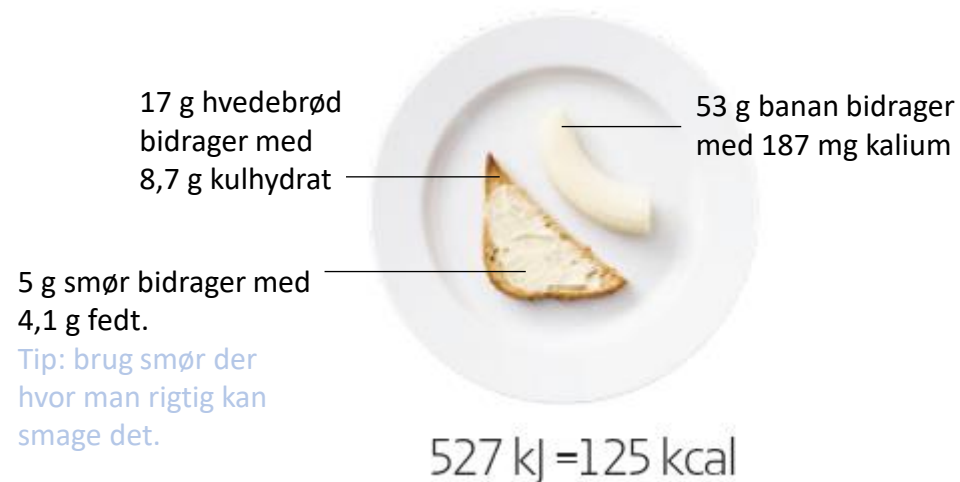


50 g chips og 2 dl sukker sødet saftevand indeholder mere energi end en portion aftensmad med både fuldkornspasta, grøntsager, bacon og dressing.

Vidste du at...



Mellemmåltid

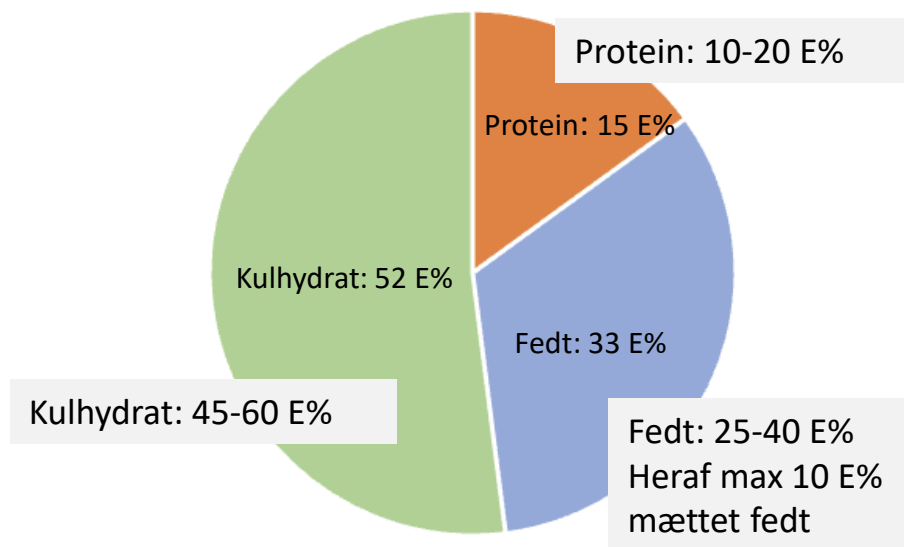


En lille håndfuld chokoladeknapper indeholder næsten den samme mængde energi som en ½ skive ristet toastbrød med smør og en ½ banan.

Vidste du at...

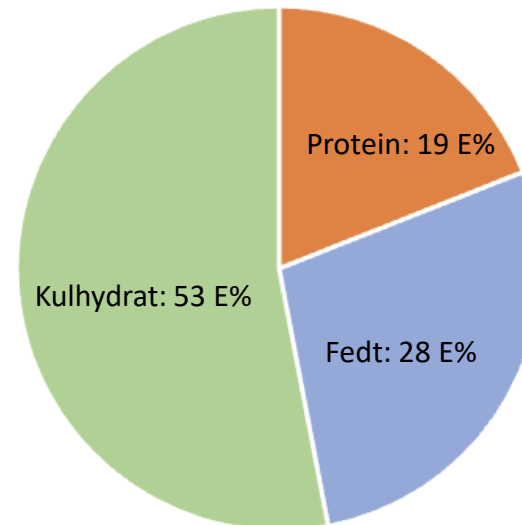


Anbefalet makronæringsstoffordeling



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

Dagskostforslag



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

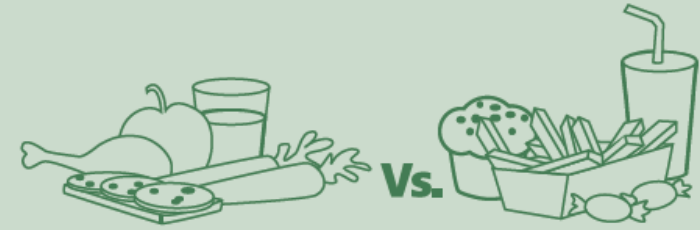
Vælg brød, knækbrød og pasta med fuldkornslogoet. Børn i alderen 4-10 år anbefales 40-60 gram fuldkorn om dagen, da de ikke spiser så meget mad, mens den øvrige, raske befolkning anbefales at spise 75 gram fuldkorn om dagen.



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

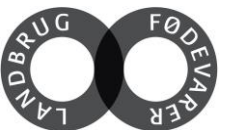


Vidste du at...



Fysisk aktivitet

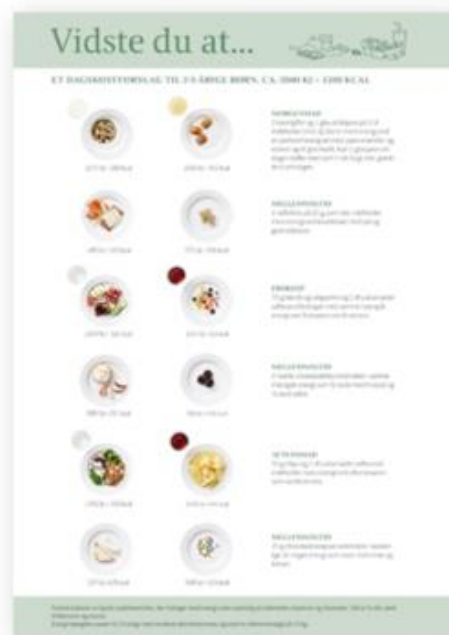
- Fysisk aktivitet har i alle aldre mange sundhedsfremmende egenskaber.
- Børn under 5 år bevæger sig spontant, og bevægelse styrker deres motoriske udvikling
- Mindre børn er ofte aktive af natur og det er vigtigt at give barnet mulighed for at bevæge sig så meget som muligt i dagligdagen



Vidste du at...



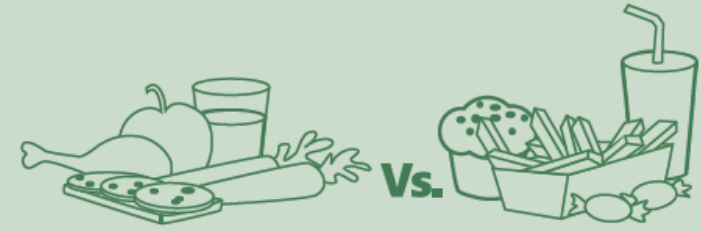
Vidste du at... Tomme kalorier, 3-5 årige børn kan bestilles eller downloades gratis her:



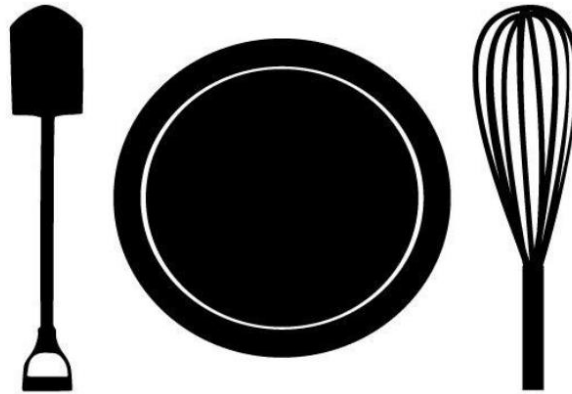
www.ernæringsfokus.dk



Vidste du at...



Find masser af inspiration og opskrifter
på voresmad.dk



VORESMAD.dk

