

# Vidste du at...



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



1175 kj = 280 kcal



1431 kj = 341 kcal

### MORGENMAD

3 kanelgifler og 1 glas æblejuice på 2 dl indeholder 1431 kj. Det er mere energi end en portion havregrød med pære mandler og rosiner og et glas mælk. Kun 1 glas juice om dagen tæller med som 1 stk frugt eller grønt i de 6 om dagen.



485 kj = 115 kcal



571 kj = 136 kcal

### MELLEMMÅLTID

1 vaffelkiks på 25 g, som vist, indeholder mere energi end knækbrød med ost og gulerodsstave.



1349 kj = 321 kcal



1357 kj = 323 kcal

### FROKOST

70 g lakrids og vingummi og 2 dl sukkersødet saftevand bidrager med samme mængde energi som frokosten vist til venstre.



885 kj = 211 kcal



906 kj = 216 kcal

### MELLEMMÅLTID

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



1392 kj = 331 kcal



1445 kj = 344 kcal

### AFTENSMAD

50 g chips og 2 dl sukkersødet saftevand indeholder mere energi end aftensmaden som vist til venstre.



527 kj = 125 kcal



508 kj = 121 kcal

### MELLEMMÅLTID

25 g chokoladeknapper indeholder næsten lige så meget energi som toast med smør og banan.

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 3-5-årige med moderat aktivitetsniveau og med en referencevægt på 15 kg.



## MORGENMAD

*Havregrød af:*  
1 dl havregryn  
2 dl vand  
Lidt salt  
*Toppet op med:*  
30 g pære i tern  
10 g rosiner  
5 hakkede mandler  
Dertil 2 dl minimælk

Energi: 1175 kJ = 280 kcal  
Protein: 13,1 g



## AFTENSMAD

*Pastasalat af:*  
25 g pasta  
15 g stegt bacon  
20 g salatost, 40+  
40 g ærter  
40 g broccoli  
50 g yoghurt dressing, 5 % fedt  
*Dertil en rørt hakkebøf med rødbede:*  
40 g hakket oksekød, 10 % fedt  
20 g revet rødbede  
¼ fed hvidløg  
Salt og peber  
Gennemsteges i 1 tsk olie

Energi: 1392 kJ = 331 kcal  
Protein: 22,3 g



## MELLEMMÅLTID

1 fuldkornsknækbrød, 12 g  
1 skive ost 30+, 15 g  
1 guleros i stave, 90 g

Energi: 485 kJ = 115 kcal  
Protein: 6,3 g



## MELLEMMÅLTID

½ banan  
½ skive ristet toastbrød, 17 g  
5 g smør

Energi: 527 kJ = 125 kcal  
Protein: 2,2 g



## FROKOST

1½ skive rugbrød, 70 g  
1 minifrikadelle, 30 g  
10 g syltet rødbede  
½ kogt æg, 30 g  
2 striber mayonnaise, 7 g  
4 cherrytomater, 60 g  
30 g agurk

Energi: 1349 kJ = 321 kcal  
Protein: 12,3 g



## MELLEMMÅLTID

½ bolle, 40 g  
15 g friskost, 15+  
½ stort æble, 80 g

Energi: 885 kJ = 211 kcal  
Protein: 8,7 g

## DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 5831 kJ = 1384 kcal  
Fedt: 28 E%  
Kulhydrat: 53 E%  
Protein: 19 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 30-40 gram sukker om dagen for et barn på 3-5 år. Hovedkilderne til børns sukkerindtag er sodavand og saftvand, samt slik, chokolade og kage.

Mange børn får for meget sukker ifølge de danske kostundersøgelser.

Calcium fås bl.a. fra mælk og mejeriprodukter, og er, sammen med D vitamin, nødvendig for at opbygge og vedligeholde knogler. Det er ikke alle daginstitutioner, der tilbyder mælk og mejeriprodukter til børnene. Vær derfor opmærksom på om dit barn får ¼-½ liter mælk dagligt og/eller broccoli, grønne bønner, grønkål, rugbrød og mandler, der også indeholder calcium.

Fysisk aktivitet har i alle aldre mange sundhedsfremmende egenskaber. Mindre børn er ofte aktive af natur, og har brug for sunde måltider til at vokse og udvikle sig.

## 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.