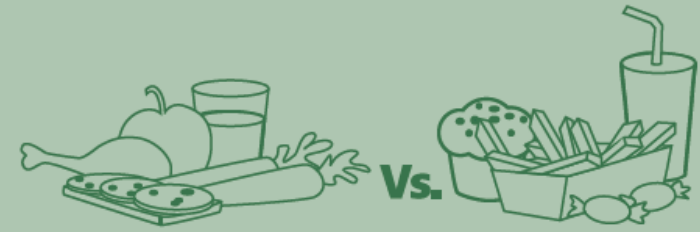


Vidste du at...



Sunde måltider vs. Tomme kalorier 6-9 årige

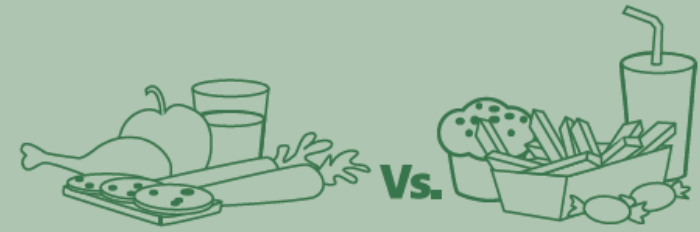
Vidste du at...



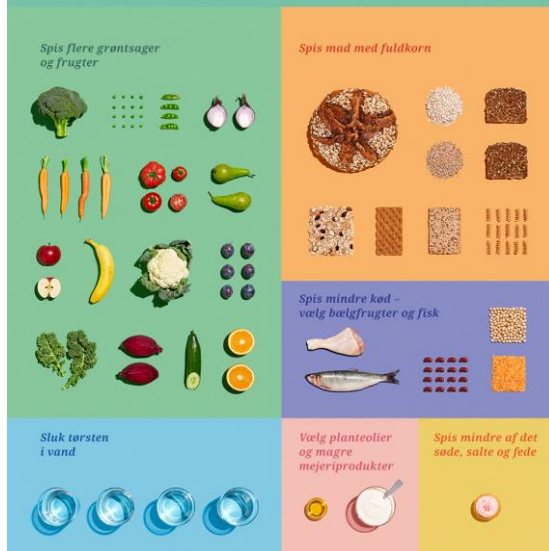
Tomme kalorier

”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 på 6 år bør højst drikke 250 ml søde drikke om ugen og børn i alderen 7-9 år bør højst drikke 330 ml.

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



- Børn i alderen 6-9 år anbefales at få 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 15 g ost om dagen *eller* 325 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 på 6 år har et råderum på 4 små portioner tomme kalorier per uge og børn i alderen 7-9 år har et råderum på 5 små portioner.

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 og 36% af børn i alderen 7-9 år efterlever anbefalingerne
- **Mælkeprodukter:** Børn i denne aldersgruppe indtager den anbefalede mængde af mælk og mælkeprodukter
- **Fuldkorn:** 48% af børn i alderen 4-6 år efterlever anbefalingerne for fuldkorn og 43% af børn i alderen 7-9 år efterlever anbefalingerne
- **Fedt:** Det gennemsnitlige indhold af fedt i kosten for børn i alderen 4-9 år er 35%, som er 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 45-55 gram sukker om dagen for et barn på 6-9 år
- Husk det ‘skjulte’ sukker der findes i sammensatte produkter som fx morgenmadsprodukter og kiks

Vidste du at...

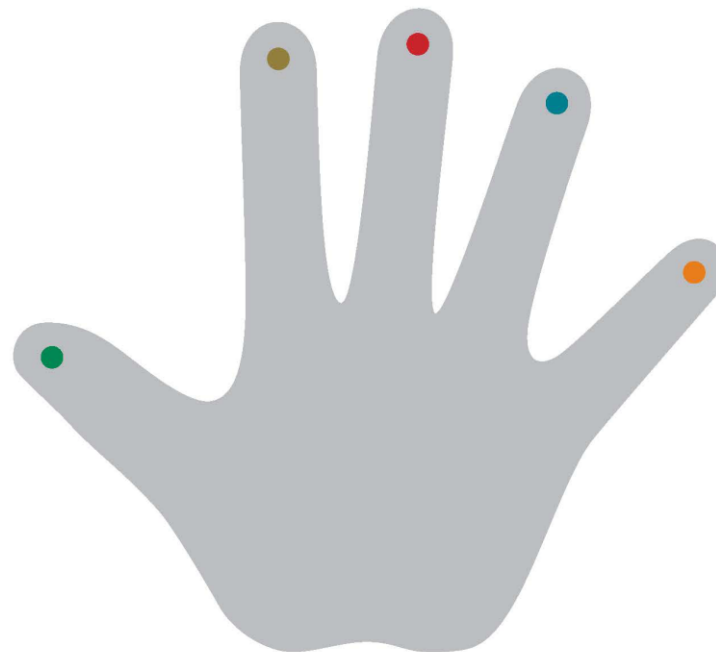


Gi' madpakken en hånd – og spis varieret

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



GI' MADPAKKEN EN HÅND

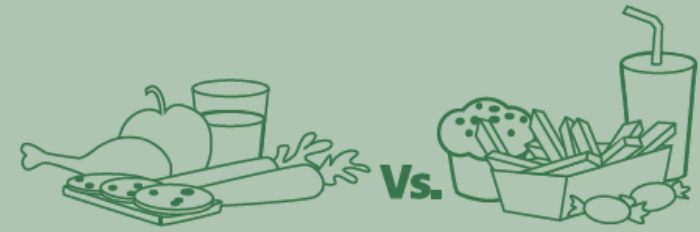
- 👉 Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
- 👉 Brød – helst rugbrød eller groft brød
- 👉 Pålæg – kød, ost eller æg
- 👉 Fisk – mindst en slags fiskepålæg
- 👉 Frugt – det friske og søde

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.

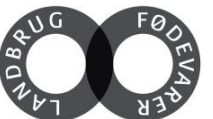


Vidste du at...

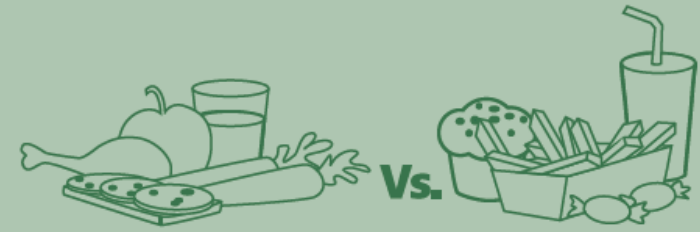


Mælk og mejeriprodukter

- 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...



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 6-9 år anbefales at få 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 15 g ost om dagen *eller* 325 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...

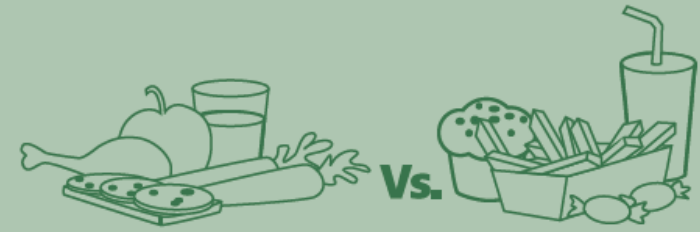


Kostfibre og fuldkorn

- Det anbefales at børn indtager 20 g kostfibre pr. 10 mJ om dagen og 40-60 g fuldkorn om dagen
- Gode kilder til kostfibre er fuldkornsprodukter, frugter og grøntsager samt nødder.
- Kostfibre bør komme fra forskellige fødevarekilder
- Kostfibre har en gavnlig effekt på fordøjelsen, og kan bl.a. hjælpe mod forstoppelse og til at holde vægten (da det mætter godt)

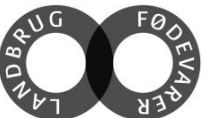


Vidste du at...



Dagskostforslag til **6-9 årige børn**,
ca. 6800 kJ = 1600 kcal
fordelt på
3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider
+ forslag til fysisk aktivitet

*Energimængden passer 6-9 årige med moderat aktivitetsniveau og med en referencevægt på 25 kg.
De valgte aktiviteter er alle med moderat intensitet med mindre andet er angivet.*



Vidste du at...



Morgenmad

2 dl minimælk bidrager med 7 g protein og 248 mg calcium



50 g havregryn bidrager med 5,2 g kostfibre



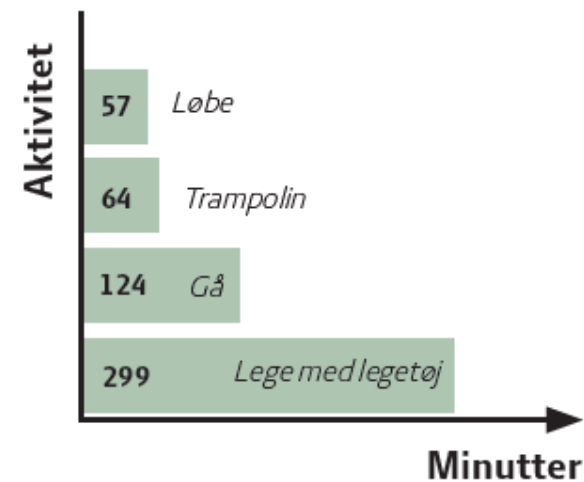
10 g tørrede hasselnødder bidrager med 4,9 g fedt

1337 kJ = 318 kcal



1356 kJ = 323 kcal

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



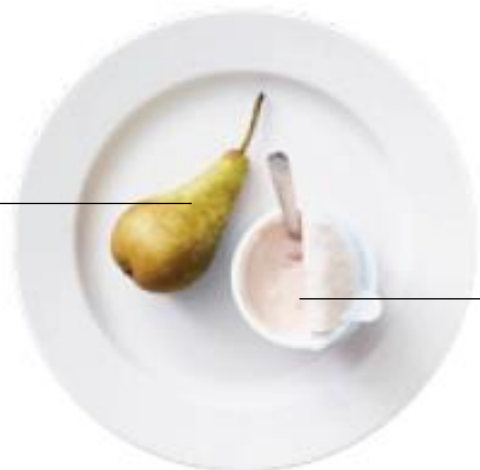
Der er flere kalorier i en tebirkes på 55 g og et glas juice (2 dl) end en portion havregryn med hasselnødder og minimælk.

Vidste du at...



Mellemmåltid

100 g pære bidrager med 3,2 g kostfibre og 5 g C-vitamin



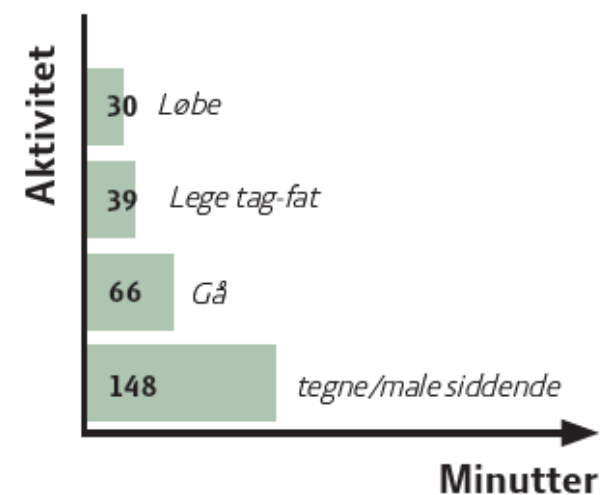
696 kJ = 166 kcal

150 g letmælsyoghurt bidrager med 158 mg calcium



719 kJ = 171 kcal

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



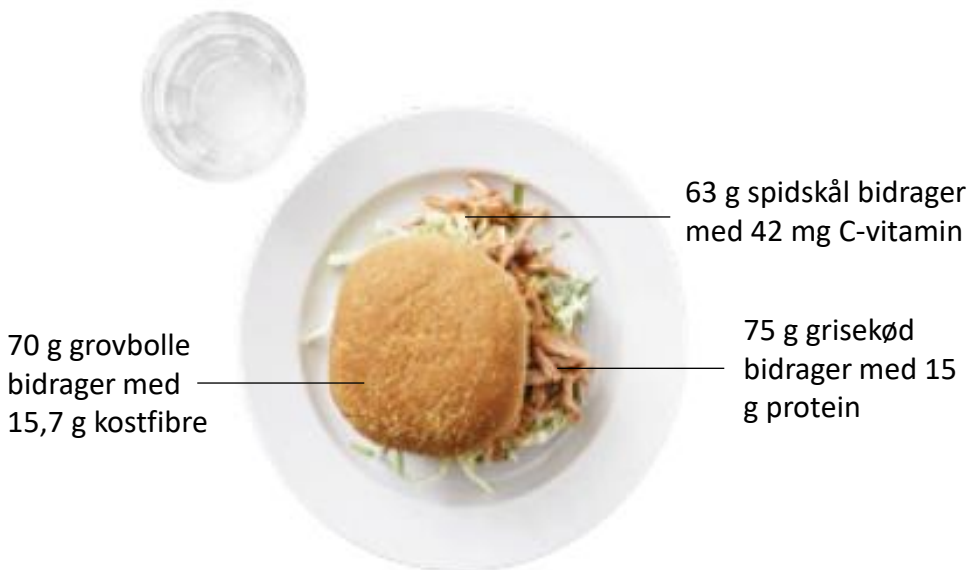
Tre digestive kiks indeholder mere energi end en lille letmælsyoghurt med frugt og en pære.

Vidste du at...



Tip: Sluk tørsten i et glas vand

Frokost

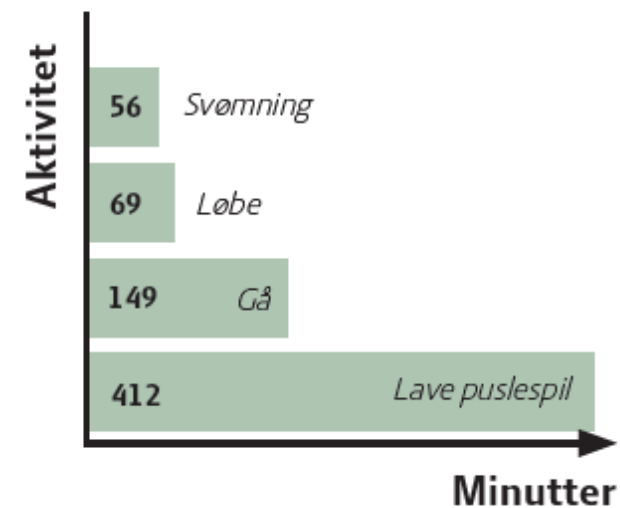


1509 kJ = 359 kcal



1620 kJ = 386 kcal

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

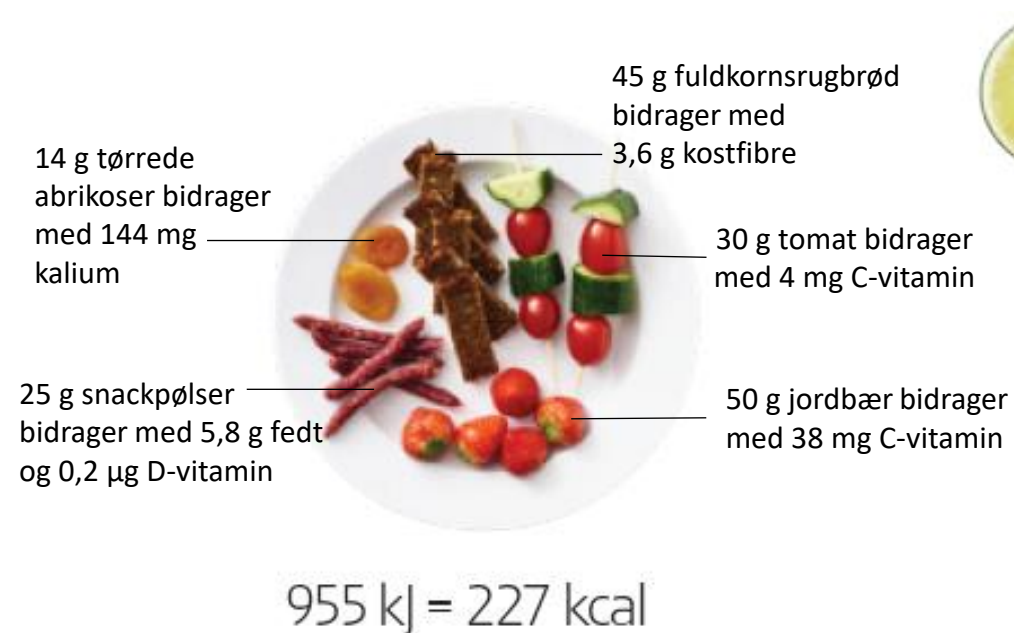


Chokolade, lakrids og vingummi som vist på tallerkenen indeholder over 100 kJ mere end en stor pulled pork burger.

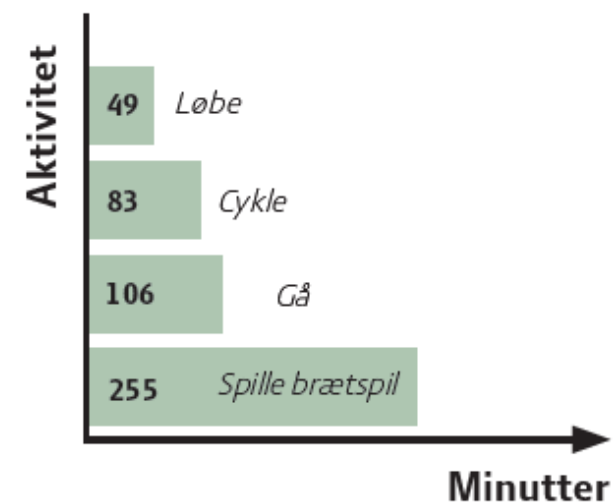
Vidste du at...



Mellemmåltid



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



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

Vidste du at...



Aftensmad

Tip: Sluk tørsten i et glas vand

35 g majs-kerner bidrager med 70 mg kalium og 1,8 mg C-vitamin

45 g bulgur bidrager med 3,5 g kostfibre



125 g kyllingebryst bidrager med 29 g protein

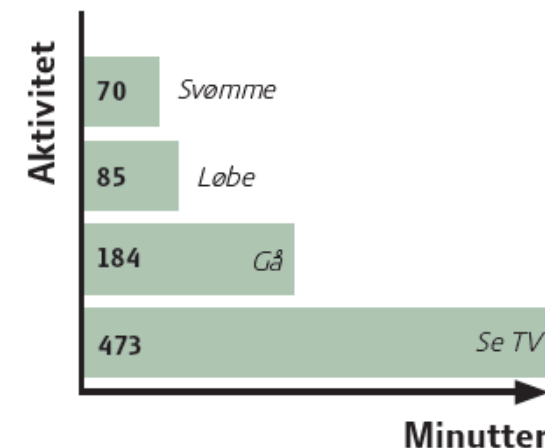
35 g peberfrugt bidrager med 48 mg C-vitamin

1948 kJ = 464 kcal



2006 kJ = 478 kcal

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



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

Vidste du at...



Mellemmåltid

100 g banan bidrager med 353 mg kalium og 28 mg magnesium

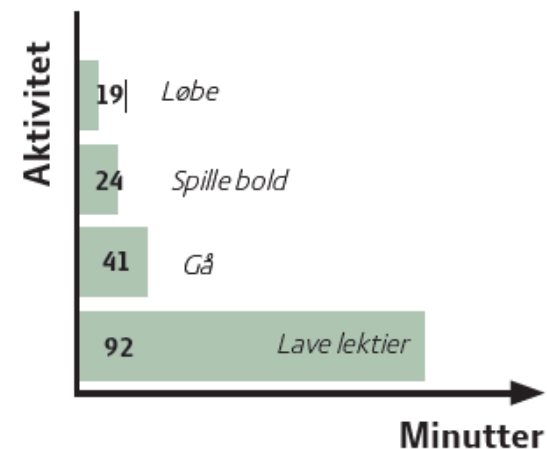


342 kJ = 81 kcal

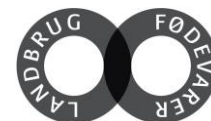


444 kJ = 106 kcal

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



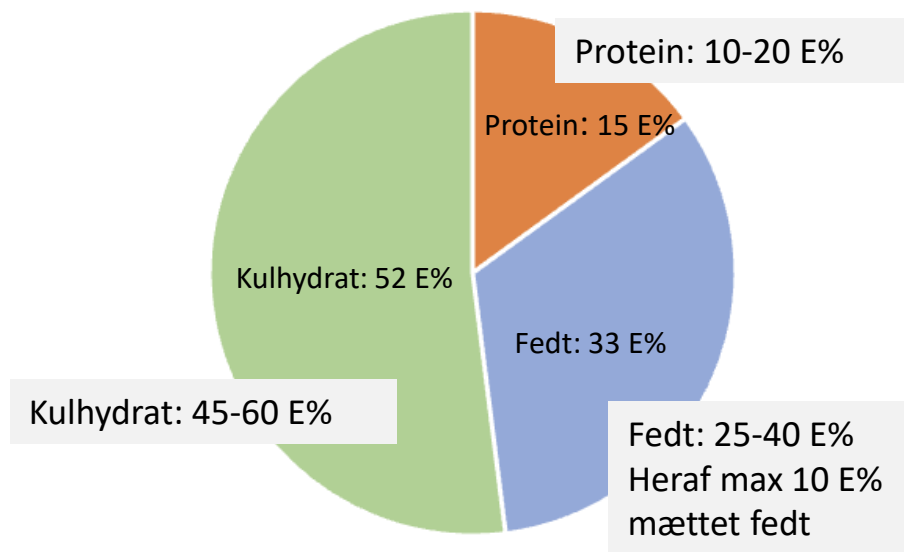
En mælkesnitte indeholder 100 kJ mere end en banan.



Vidste du at...

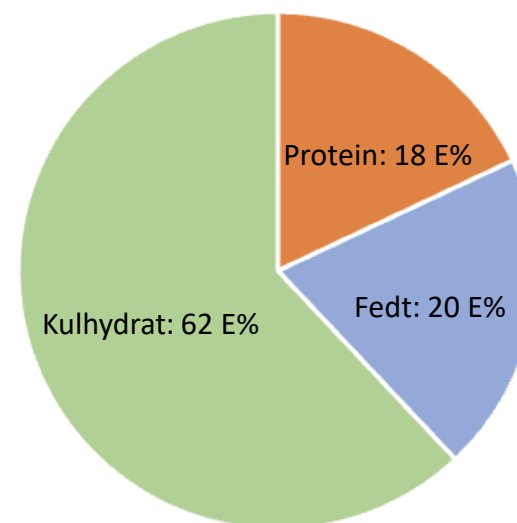


Anbefalet makronæringsstoffordeling

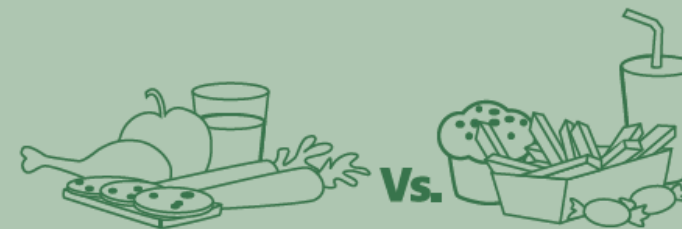


Den anbefalede makronæringsstoffordeling er angivet i energiprocent (E%).
Grå bokse = intervaller.
Diagrammet = middelværdier.

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/>



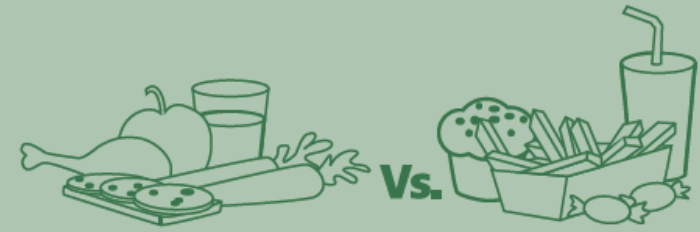
Vidste du at...



Fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet har i alle aldre mange sundhedsfremmende egenskaber
- Fysisk aktivitet hjælper til at opretholde en sund vægt
- Børn er ofte aktive af natur, og har brug for sunde måltider til at vokse og udvikle sig
- 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, 6-9 årige børn kan bestilles eller downloades gratis her:

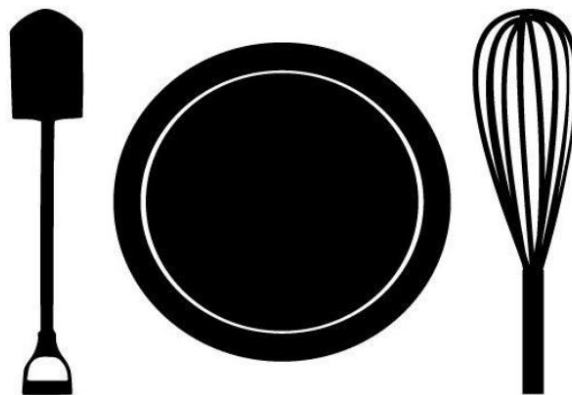


www.ernæringsfokus.dk

Vidste du at...



Find masser af inspiration og opskrifter
på voresmad.dk



VORESMAD.dk

