

# Vidste du at... -hvad kan du bruge de nye til?

Puk Maia Ingemann Holm, Chefkonsulent, mad, måltider og ernæring

Landbrug & Fødevarer, Afdeling for Ernæring

Noget af det bedste i verden



# De originale VIDSTE DU AT...

## VIDSTE DU, AT...

2 liter øl er ca. 200 kcal. 2 liter sodavand er ca. 400 kcal. 1 liter mælk er ca. 100 kcal. 100 g chokolade er ca. 500 kcal. 100 g nødder er ca. 500 kcal. 100 g smør er ca. 900 kcal. 100 g sukker er ca. 400 kcal. 100 g hvedemel er ca. 350 kcal. 100 g ris er ca. 150 kcal. 100 g pasta er ca. 150 kcal. 100 g kartofler er ca. 100 kcal. 100 g bønner er ca. 100 kcal. 100 g linser er ca. 100 kcal. 100 g ærter er ca. 100 kcal. 100 g kikærter er ca. 100 kcal. 100 g majs er ca. 100 kcal. 100 g hvedekerner er ca. 350 kcal. 100 g rapskerner er ca. 450 kcal. 100 g solsikkefrø er ca. 500 kcal. 100 g mandel er ca. 550 kcal. 100 g valnødder er ca. 650 kcal. 100 g hasselnødder er ca. 600 kcal. 100 g kastanjer er ca. 200 kcal. 100 g nødder er ca. 500 kcal. 100 g smør er ca. 900 kcal. 100 g sukker er ca. 400 kcal. 100 g hvedemel er ca. 350 kcal. 100 g ris er ca. 150 kcal. 100 g pasta er ca. 150 kcal. 100 g kartofler er ca. 100 kcal. 100 g bønner er ca. 100 kcal. 100 g linser er ca. 100 kcal. 100 g ærter er ca. 100 kcal. 100 g kikærter er ca. 100 kcal. 100 g majs er ca. 100 kcal. 100 g hvedekerner er ca. 350 kcal. 100 g rapskerner er ca. 450 kcal. 100 g solsikkefrø er ca. 500 kcal. 100 g mandel er ca. 550 kcal. 100 g valnødder er ca. 650 kcal. 100 g hasselnødder er ca. 600 kcal. 100 g kastanjer er ca. 200 kcal.

Tilberedning af maden er medregnet i kalorierne på de enkelte retter.

## VIDSTE DU, AT...

1 liter øl er ca. 200 kcal. 2 liter øl er ca. 400 kcal. 1 liter mælk er ca. 100 kcal. 100 g chokolade er ca. 500 kcal. 100 g nødder er ca. 500 kcal. 100 g smør er ca. 900 kcal. 100 g sukker er ca. 400 kcal. 100 g hvedemel er ca. 350 kcal. 100 g ris er ca. 150 kcal. 100 g pasta er ca. 150 kcal. 100 g kartofler er ca. 100 kcal. 100 g bønner er ca. 100 kcal. 100 g linser er ca. 100 kcal. 100 g ærter er ca. 100 kcal. 100 g kikærter er ca. 100 kcal. 100 g majs er ca. 100 kcal. 100 g hvedekerner er ca. 350 kcal. 100 g rapskerner er ca. 450 kcal. 100 g solsikkefrø er ca. 500 kcal. 100 g mandel er ca. 550 kcal. 100 g valnødder er ca. 650 kcal. 100 g hasselnødder er ca. 600 kcal. 100 g kastanjer er ca. 200 kcal.

Tilberedning af maden er medregnet i kalorierne på de enkelte retter.

## VIDSTE DU, AT...

1 liter øl er ca. 200 kcal. 2 liter øl er ca. 400 kcal. 1 liter mælk er ca. 100 kcal. 100 g chokolade er ca. 500 kcal. 100 g nødder er ca. 500 kcal. 100 g smør er ca. 900 kcal. 100 g sukker er ca. 400 kcal. 100 g hvedemel er ca. 350 kcal. 100 g ris er ca. 150 kcal. 100 g pasta er ca. 150 kcal. 100 g kartofler er ca. 100 kcal. 100 g bønner er ca. 100 kcal. 100 g linser er ca. 100 kcal. 100 g ærter er ca. 100 kcal. 100 g kikærter er ca. 100 kcal. 100 g majs er ca. 100 kcal. 100 g hvedekerner er ca. 350 kcal. 100 g rapskerner er ca. 450 kcal. 100 g solsikkefrø er ca. 500 kcal. 100 g mandel er ca. 550 kcal. 100 g valnødder er ca. 650 kcal. 100 g hasselnødder er ca. 600 kcal. 100 g kastanjer er ca. 200 kcal.

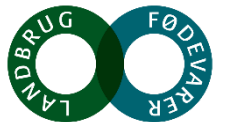
Tilberedning af maden er medregnet i kalorierne på de enkelte retter.

## VIDSTE DU, AT... DER ER SUNDERE, BILLIGERE OG HURTIGERE ALTERNATIVER

1 liter øl er ca. 200 kcal. 2 liter øl er ca. 400 kcal. 1 liter mælk er ca. 100 kcal. 100 g chokolade er ca. 500 kcal. 100 g nødder er ca. 500 kcal. 100 g smør er ca. 900 kcal. 100 g sukker er ca. 400 kcal. 100 g hvedemel er ca. 350 kcal. 100 g ris er ca. 150 kcal. 100 g pasta er ca. 150 kcal. 100 g kartofler er ca. 100 kcal. 100 g bønner er ca. 100 kcal. 100 g linser er ca. 100 kcal. 100 g ærter er ca. 100 kcal. 100 g kikærter er ca. 100 kcal. 100 g majs er ca. 100 kcal. 100 g hvedekerner er ca. 350 kcal. 100 g rapskerner er ca. 450 kcal. 100 g solsikkefrø er ca. 500 kcal. 100 g mandel er ca. 550 kcal. 100 g valnødder er ca. 650 kcal. 100 g hasselnødder er ca. 600 kcal. 100 g kastanjer er ca. 200 kcal.

Tilberedning af maden er medregnet i kalorierne på de enkelte retter.

Noget at leve af. Noget at leve for.



# Den nye generation VIDSTE DU AT...

## Vidste du at...

ET DAGSKOSTFORSLAG TIL 6-8 ÅRIGE BØRN, CA. 6000 KJ - 1380 KCAL.



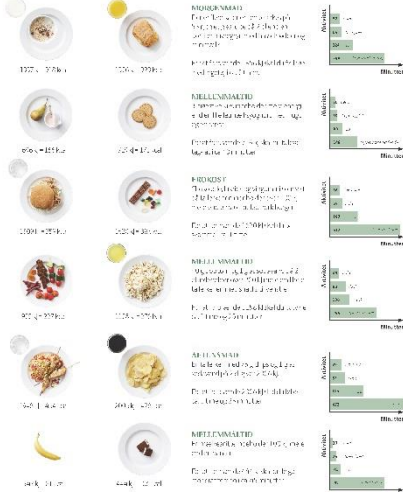
## Vidste du at...

ET DAGSKOSTFORSLAG TIL 10-15 ÅRIGE, CA. 9000 KJ - 2110 KCAL.



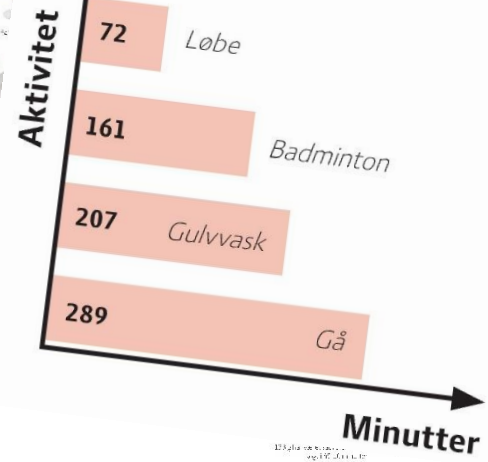
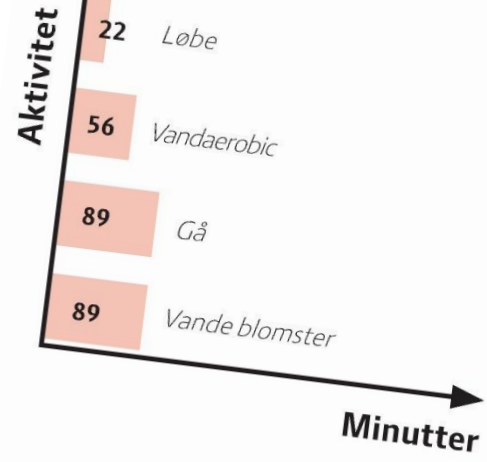
## Vidste du at...

ET DAGSKOSTFORSLAG TIL 6-9 ÅRIGE BØRN, CA. 6000 KJ - 1600 KCAL.



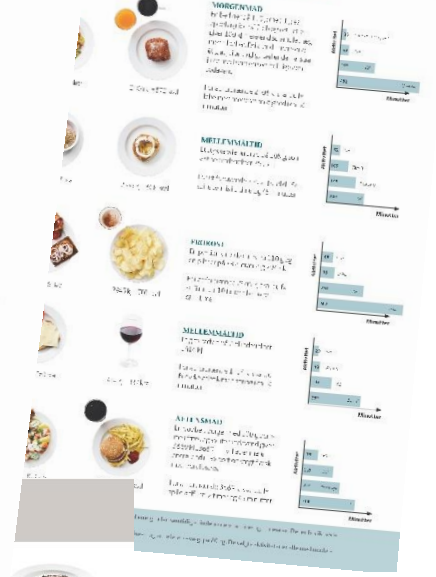
## Vidste du at...

ET DAGSKOSTFORSLAG TIL 10-15 ÅRIGE, CA. 9000 KJ - 2110 KCAL.



## ste du at...

STØRSTFORSLAG TIL EN MAND, CA. 11800 KJ - 2690 KCAL.



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

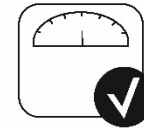
Vidste du at...

Mænd

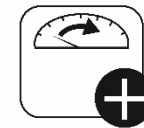
Vidste du at...

Alle

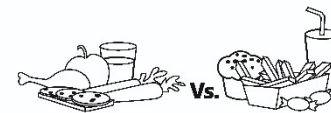
# Vidste du at / Tema



Vægttab / Vægtvedligehold



Småtpisende / Tag på i vægt



Sund mad vs. Tomme kalorier



Fitness



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



1357 kJ = 318 kcal

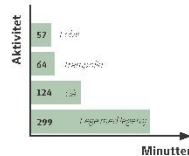


1356 kJ = 323 kcal

### 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 ogetøj i ca. 5 timer.



696 kJ = 166 kcal

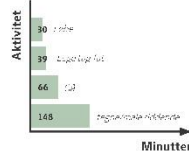


719 kJ = 171 kcal

### 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 lægfat i ca. 40 minutter.



1509 kJ = 359 kcal

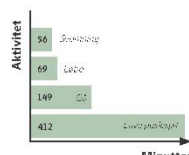


1620 kJ = 386 kcal

### FROKOST

Chokolade, lakrids og vingummisom vist på tallerkenen indeholder over 100 kJ mere end en stor buledder pølseburger.

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



955 kJ = 227 kcal

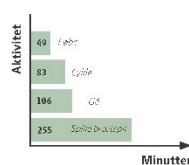


1158 kJ = 276 kcal

### MELLEMMÅLTID

70 g popcorn og 1 g 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

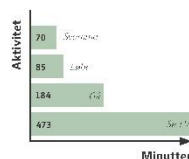


2006 kJ = 478 kcal

### AFTENSMAD

En tallerken med 75 g chips og 1 g 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

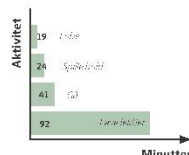


444 kJ = 106 kcal

### MELLEMMÅLTID

En mælkesnude 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 nydelsmidler, 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 referencenvægt på 25 kg. De valgte aktiviteter er alle med moderat intensitet med mindre andet er angivet.



### MORGENMAD

50 g havregryn  
1 dl mini-mælk  
10 g hasselnødder  
1 dl mini-mælk til at drikke

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



### AFTENSMAD

"Co a marinerede kylingesild med bulgarsalat"

*Kyllingesild:*  
12,5 g «yllingebryst» let  
1/2 dl soya

1/2 spsk sojasauce  
Lidt ingefær  
1 fed hvidløg  
Lidt chili

*Bulgarsalat:*

45 g bulgur, gerne fuldkorn  
1/2 tomat, 30 g  
1/4 peberfrugt, 30 g  
35 g majs fra dåse  
7 hakkede mandarin

1/4 spsk frugt- eller vineddike  
Lidt sukker  
1/4 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

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

### FROKOST

"Pu på pølse sandwich med colaslaw"

75 g pulled pølse  
65 g spidskål  
1 1/4 spsk græsk yoghurt eller sky  
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, 30 g  
45 g rugbrød skåret i stave  
25 g pelesnacks  
2 tørrede abrikoser, 1/2 g

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

### DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 6787 kJ = 1616 kcal  
Fedt: 20,7%  
Kulhydrater: 62,9%  
Protein: 18,8%

## INFO

Mængdelerne i gram er den mængde, der kan spises.



Vælg brød, knækbrød og pasta med fuldkornsmætt. 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.



Nogle huller 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. Hoveddelene i børns indtag af sukker er sodavand og saftlevand, søde slik, chokolader og kage. Mange børn får for meget sukker iflg. de danske kostundersøgelser.

Undersøgelserne viser også, at det især er mellemålderne, der indeholder energirige og næringsstofrige produkter. På forsiden viser højre kolonne af tallerkenen eksempel på nydelsmidler, der oftest nęgår i kosten hos børn.

En fysisk aktiv livsstil er vigtig for bl.a. vækst, opbygning og vedligeholdelse af knogler, blodkredsløb og hjerteaktivitet. Søjledagremmerne 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, højest får 32-33 % af energien (=%) fra fedt, 45-60 % kommer fra kulhydrater og 10-20 % fra protein.

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



# Beregningerne følger med

## Vidste du at...

Dagskost vs. Tomme kalorier		Andel frugt og grønt		Energi i måltiderne, total					Måltidernes indhold af makronæringsstoffer										Kostfibre		Måltider med 'Tomme kalorier'					
Målgruppe	Måltidstype	Nyt ark	Anbefaling (g)	Andel i måltid (g)	Anbefaling (E%)	Måltid (E%)	Anbefaling (kJ)	Måltid (kJ)	Måltid (kcal)	Fedt (E%)	Fedt (E%)	Mættet fedt (E%)	Mættet fedt (g)	Mættet fedt (E%)	Protein (E%)	Protein (g)	Protein (E%)	Kulhydrat (E%)	Tilsat sukker (E%)	Tilsat sukker (g)	Tilsat sukker (E%)	Anbefaling (g/MJ)	Måltid (g)	Indhold i måltiderne	Energi, total (kJ)	Energi (kcal)
6-9 år	Morgenmad	50 g havregryn med 10 g hasselnødder og 2 dl minimælk	30	0	20	20	1300	1337	318	15-35	25	<12	1,6	4	10-20	15,1	19	55	<5	0	0	2-6	6,0	Thebirkes og 1 glas appelsinjuice	1356	323
	Mellemmåltid	En lille letmælksyoghurt med bær og 1 pære	60	100	10	10	700	696	166	<35	14	<10	1,6	9	5,2	13	73	<5	6	16		3,2	3 digestive kiks	719	171	
	Frokost	"Pulled pork sandwich med cole slaw"	100	80	25	22	1600	1509	359	20-40	27	<12	3,6	9	10-25	23,9	27	46	<10	1	1	2-6	5,1	Mælkechokolade og slik	1620	386
	Mellemmåltid	Rugbrødsstave med spyd af agurk, 4 cherrytomater, tørret pølse, 2 tørrede abrikoser (14 g) og 50 g jordbær	100	110	15	14	1000	955	227	<35	27	<10	2,3	9	6,8	12	61	<5	0	0		6,5	Popcorn og 1 glas sodavand	1158	276	
	Aftensmad	"Cola-marineret kyllingespjæld med bulgarsalat"	160	120	25	29	1800	1948	464	20-40	21	<12	1,0	2	10-25	37,7	33	46	<10	5	5	2-6	6,5	Chips og 1 glas sodavand	2006	478
	Mellemmåltid	1 banan	50	100	5	5	500	342	81	<35	3	<10	0,1	1	1,3	6	90	<5	0	0		1,6	Mælkesnitte	444	106	
<b>Total</b>			<b>500</b>	<b>510</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>6900</b>	<b>6787</b>	<b>1616</b>		<b>20</b>		<b>10,2</b>	<b>6</b>			<b>18</b>	<b>62</b>		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>20-30</b>	<b>28,9</b>	<b>Total</b>	<b>7303</b>	<b>1739</b>

Noget at leve af. Noget at leve for.



# Samme tallerken – samme afstand – mange muligheder



1187 kJ = 283 kcal



1509 kJ = 359 kcal



1854 kJ = 441 kcal



1948 kJ = 464 kcal



2006 kJ = 478 kcal



2266 kJ = 540 kcal



2555 kJ = 608 kcal



2570 kJ = 612 kcal



2778 kJ = 661 kcal



2797 kJ = 666 kcal



3402 kJ = 810 kcal



3669 kJ = 874 kcal

Noget at leve af. Noget at leve for.



## Tomme kalorier

3-5 årige børn

6-9 årige børn

10-13 årige børn

Kvinder, 65 kg

Mænd, 80 kg

Småtspisende

Vægttab/Vægtvedligehold



## 6-9 årige børn

Her får du et eksempel på, hvordan energiindholdet i de forskellige retter, der indgår i det afbildede sunde dagskostforslag, kan stilles overfor eksempler på energiindholdet i fødevarer med 'tomme kalorier' fx kiks og lakridser. Et redskab der kan bruges som udgangspunkt for en snak om, hvor meget energi der er i det forskellige vi spiser, sunde måltider og tomme kaloriers betydning for et eventuelt øget energiindtag.

Arket viser også hvor mange minutter man skal udføre forskellige former for fysisk aktivitet for, at forbrænde den mængde energi der er i de forskellige portioner af 'tomme kalorier' som fx kiks og lakridser.

På bagsiden finder du en præcis angivelse af de ingredienser, der er i retterne i det afbildede dagskostforslag, og som møder De officielle anbefalinger, relevante links til opskrifter på voresmad.dk samt tips og informationer om sund livsstil.

Her på siden kan du hente [baggrundsark med vores beregninger](#) på energiindhold i retterne. Det giver dig mulighed for at bruge informationerne om næringsstoffer i hver ret efter behov i forskellige sammenhænge. Arket kan [bestilles i trykt version](#) eller [downloades til print](#).

## Mere viden på Ernæringsfokus



Mad i børnehøjde

Bestilling og download af Vidste du at...

## Links til mere viden

### VORESMAD.dk

De Officielle Kostråd

De officielle anbefalinger til børn og unge

Skolemad i børnehøjde

Ta' på Madskole

Læs mere om børn og smag

Find opskrifter og inspiration på  
VoresMad.dk

## Puk Maia Ingemann Holm



Chefkonsulent, Afdeling for  
Ernæring

» Telefon: 3339 4392

» Mobil: 2911 9553

» Send e-mail



# Det videre arbejde

Vidste du at...



Find opskrifter og inspiration på [www.landbrug.dk](http://www.landbrug.dk)



1420 kJ = 340 kcal

100 g vingummibamser indeholder flere kalorier end to pizzasnegle, som vist.



1480 kJ = 350 kcal

Vidste du at...



Find opskrifter og inspiration på [www.landbrug.dk](http://www.landbrug.dk)



1305 kJ = 310 kcal

4 chokoladekiks indeholder flere kalorier end en portion minifrikadeller med pastasalat, som vist på tallerkenen.



1380 kJ = 330 kcal

Landbrug & Fødevarer



Noget at leve af. Noget at leve for.



Fitness

VIDSTE DU, AT...



3150 kJ = 750 kcal



7550 kJ = 1775 kcal

En stor Big Mac™ Menu indeholder altså ligeså mange kalorier som 2 portioner stegt flæsk med kartofler og persilleovs.

For at forbrænde 4895 kJ = 1175 kcal skal du spille badminton i ca. 2 timer og 40 minutter.



7350 kJ = 1750 kcal



9390 kJ = 2240 kcal

Der er flere kalorier i en almindelig portion popcorn (ca. 100 g) og en 330 ml dåse Coca-Cola end i en portion stegt flæsk med kartofler og persilleovs.

For at forbrænde 8350 kJ = 1980 kcal skal du gå i ca. 6 timer.

4

Talene for motion/forbrænding er baseret på en ung pige eller dreng på ca. 65 kg.



Hent dine VDA og meget  
mere viden på

**ernæringsfokus.dk**

Noget af det bedste i verden

