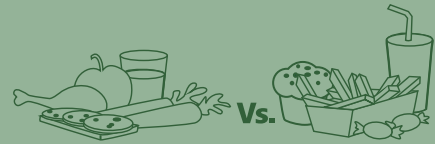


# Vidste du at...



## ET DAGSKOSTFORSLAG TIL 10-13-ÅRIGE, CA. 9000 KJ = 2140 KCAL



1854 kj = 441 kcal

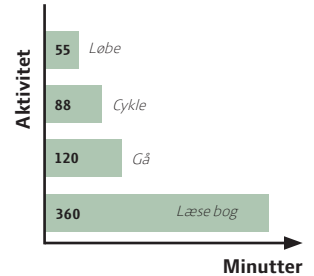


1852 kj = 441 kcal

### MORGENMAD

½ liter energidrik og 2 myslibarer indeholder 1852 kj. Det er ligeså meget energi som en morgenmad med yoghurt, myslis og frugt, toast og æblemost.

For at forbrænde 1852 kj skal du fx cykle i ca. 1 time og 30 minutter.



1166 kj = 278 kcal

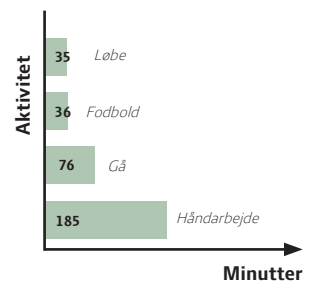


1168 kj = 278 kcal

### MELLEMMÅLTID

Et stykke kanelstang på 110 g indeholder ligeså meget energi som en æggesandwich med gulerod og mandler til.

For at forbrænde 1168 kj skal du fx spille fodbold i ca. 40 minutter.



2320 kj = 552 kcal

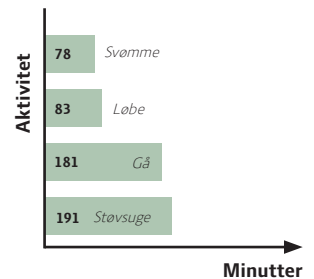


2797 kj = 666 kcal

### FROKOST

2 dl saftevand og 3 stykker pizza på 150 g i alt giver over 500 kj mere energi end frokosten med kebab.

For at forbrænde 2797 kj skal du fx støvsuge i ca. 3 timer.



1125 kj = 268 kcal

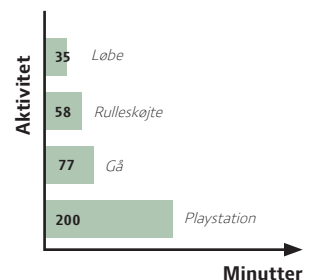


1187 kj = 283 kcal

### MELLEMMÅLTID

I 3 chokoladesandwich kiks på 57 g er der 1187 kj.

For at forbrænde 1187 kj skal du fx stå på rulleskøjter i ca. 1 time.



2570 kj = 612 kcal

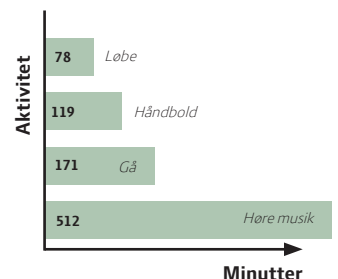


2632 kj = 627 kcal

### AFTENSMAD

En lille hamburger, 100 g pommes frites og ½ liter sodavand indeholder 2632 kj.

For at forbrænde 2632 kj skal du fx spille håndbold i ca. 2 timer.



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 i dagskosten her passer til 10-13-årige med moderat aktivitetsniveau og en referencevægt på 40 kg. De valgte aktiviteter er alle med moderat intensitet med mindre andet er angivet i teksten.



## MORGENMAD

2 dl yoghurt, 0,5 % fedt  
50 g udskåret frugt  
30 g mysli u. sukker  
1 lille skive toastbrød, 35 g  
1 skive ost, 30+, 15 g  
1 glas æblemost, 1½ dl

Energi: 1854 kJ = 441 kcal  
Protein: 21 g

## MELLEMMÅLTID

"Æggesandwich"

1 gulerod  
10 mandler, 10 g

*Æggesandwich af:*

½ æg  
25 g peberfrugt  
1 tsk mayonnaise  
1 tsk skyr  
Lidt karry  
Lidt purløg  
Salt og peber  
1 skive grovtoast, 40 g

Energi: 1166 kJ = 278 kcal  
Protein: 12 g

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



## FROKOST

"Kebab med yoghurtssauce"

1 pitabrød, 80 g

*Fars:*

100 g hakket grisekød, 10 % fedt  
1 tsk hvedemel  
1 tsk koncentreret tomatpuré  
¼ skalotteløg

*Purløg*

*Sauce:*

¾ dl græsk yoghurt, 10 % fedt  
1 fed hvidløg  
Lidt dijonsennep  
1 knsp sukker

*Fyld:*

50 g tomat i skiver  
30 g agurk i skiver  
30 g sprød salat i strimler  
1 gulerod, 110 g

Energi: 2320 kJ = 552 kcal  
Protein: 33 g

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



## MELLEMMÅLTID

"Pizzasnegle" med tilbehør

1 glas minimælk (2 dl)  
75 g agurk i stave  
1 pizzasnegl

Energi: 1125 kJ = 268 kcal  
Protein: 14 g

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



## AFTENSMAD

"Lasagne med oksekød"

75 g fuldkornslasagneplader  
25 g revet ost, 17 % fedt

*Kødsauce:*

100 g hakket oksekød, 10 % fedt  
½ løg i tern, 45 g  
½ gulerod i tern, 45 g  
¼ rød peberfrugt i tern, 30 g

1 tsk olie  
75 g flåede tomater

13 g koncentreret tomatpuré

½ dl bouillon

1 fed hvidløg

Salt og peber

*Bechamelsauce:*

½ tsk smør  
1 tsk hvedemel  
1 ¼ dl minimælk  
Revet muskatnød

*Råkost:*

70 g spidskål  
25 g agurk  
½ gulerod, 35 g

Energi: 2570 kJ = 612 kcal  
Protein: 36 g

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

## DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

**Energi:** 9035 kJ = 2151 kcal  
**Fedt:** 26 E%  
**Kulhydrat:** 54 E%  
**Protein:** 21 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 Fødevareministeriets 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 sukkerindtag er sodavand og saftvand, samt slik, chokolade og kage. Mange børn får for meget sukker iflg. de danske kostundersøgelser.

Calcium fås bl.a. fra mælk og mejeriprodukter, og er, sammen med D vitamin, nødvendig for at opbygge og vedligeholde knogler. I 10-13-års alderen er der et øget behov for calcium. Vær derfor opmærksom på om dit barn får op mod ½ liter mælk dagligt og/eller broccoli, grønne bønner, grønkål, rugbrød og mandler, der også indeholder calcium.

En fysisk aktiv livsstil er vigtig for bl.a. velvære, opbygning og vedligeholdelse af knogler, blodkredsløb og hjerneaktivitet. Hver søjle i aktivitetsdiagrammerne på forsiden angiver, hvor lang tid det tager at forbrænde den mængde energi, der er i nydelsesmidlerne vist i kolonne 2 på forsiden.

## ENERGI-PROCENTFORDELING:

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man i en sund kost højest får 32-33 % af energien (E%) fra fedt. 45-60 % bør komme fra kulhydrat og 10-20 % fra protein.