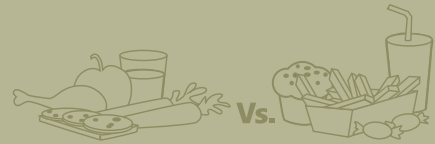


Vidste du at...



ET DAGSKOSTFORSLAG TIL 6-9-ÅRIGE BØRN, CA. 6900 kJ = 1646 kcal

Sund mad



1358 kJ = 323 kcal



738 kJ = 176 kcal



1394 kJ = 332 kcal



969 kJ = 231 kcal



2103 kJ = 501 kcal



353 kJ = 84 kcal

Råderumsfødevarer



1356 kJ = 323 kcal



719 kJ = 171 kcal



1620 kJ = 386 kcal



1158 kJ = 276 kcal



2006 kJ = 478 kcal

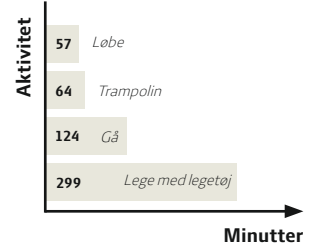


444 kJ = 106 kcal

MORGENMAD

Der er lige så mange kalorier i en tebirkes på 55 g og et glas juice på 2 dl som i en portion havregryn med hasselnødder og minimælk.

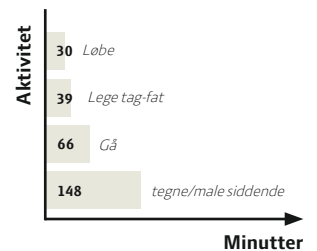
For at forbrænde 1356 kJ skal du fx lege med legetøj i ca. 5 timer.



MELLEMMÅLTID

3 digestive kiks indeholder en tilsvarende mængde energi som en lille letmælksyoghurt med frugt og en pære.

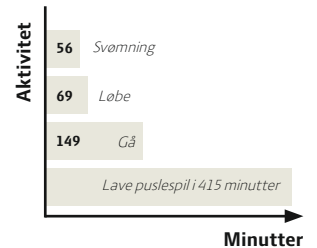
For at forbrænde 719 kJ skal du fx lege tag-fat i ca. 40 minutter.



FROKOST

Chokolade, lakrids og vingummi som vist på tallerkenen indeholder over 200 kJ mere end en mellem pulled pork burger.

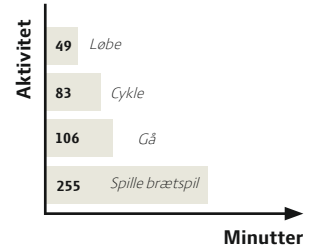
For at forbrænde 1620 kJ skal du fx svømme i ca. 1 time.



MELLEMMÅLTID

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

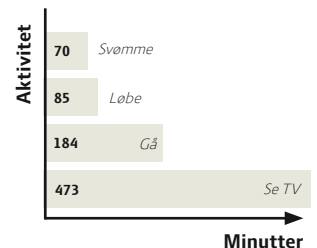
For at forbrænde 1158 kJ skal du fx cykle i ca. 1 time og 25 minutter.



AFTENSMAD

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

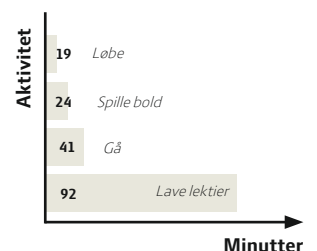
For at forbrænde 2006 kJ skal du løbe i ca. 1 time og 25 minutter.



MELLEMMÅLTID

En mælkesnitte indeholder ca. 100 kJ mere end en banan.

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



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

Tallerkenene afspejler nøjagtig den portion, der er angivet i opskriften på bagsiden af arket. Tallerkenen er 26 cm i diameter.

MORGENMAD

50 g havregryn
1 dl minimælk
10 g hasselnødder
1 dl minimælk til at drikke

Energi: 1358 kJ = 323 kcal
Protein: 15 g

MELLEMMÅLTID

150 g letmælksyoghurt med jordbær
1 pære, 100 g

Energi: 738 kJ = 176 kcal
Protein: 5 g

FROKOST

"Pulled pork sandwich med coleslaw"

75 g pulled pork
65 g spidskål
1 ¼ spsk græsk yoghurt eller skyr, 0,5 % fedt
Lidt eddike
Lidt sukker
Lidt dijon sennep
1 burgerbolle, 70 g

Energi: 1394 kJ = 332 kcal
Protein: 21 g

Find opskriften på voresmad.dk

MELLEMMÅLTID

Spid med:
4 cherrytomater, 30 g
30 g agurk
5 jordbær, 50 g
45 g rugbrød skåret i stave
25 g pølsesnacks
2 tørrede abrikoser, 14 g

Energi: 969 kJ = 231 kcal
Protein: 7 g

AFTENSMAD

"Cola-marineret kyllingspid med bulgursalat"

Kyllingspid:

125 g kyllingebrystfilet
½ dl cola
½ spsk sojasauce
Lidt ingefær
1 fed hvidløg
Lidt chili

Bulgursalat:

45 g bulgur, gerne fuldkorn
½ tomat, 30 g
¼ peberfrugt, 30 g
35 g majs fra dåse
7 hakkede mandler
¼ spsk frugt- eller vineddike
Lidt sukker
¼ tsk dijon sennep
1 tsk olie
1 tsk vand
Salt og peber

Energi: 2103 kJ = 501 kcal
Protein: 33 g

Find opskriften på voresmad.dk

MELLEMMÅLTID

1 banan

Energi: 353 kJ = 84 kcal
Protein: 1 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 6915 kJ = 1646 kcal
Fedt: 25 E%
Kulhydrat: 56 E%
Protein: 20 E%

INFO

Mængderne i gram er den mængde, der kan spises.



Vælg morgenmadsprodukter, brød, ris eller pasta med fuldkornsmærket. Børn i alderen 2-10 år anbefales 40-70 gram fuldkorn om dagen, da de ikke spiser så meget mad, mens den øvrige befolkning anbefales at spise mindst 90 gram fuldkorn om dagen.



Det er en god vane at vælge Nøglehullet. Nøglehullet er et statskontrolleret ernæringsmærke, som hjælper dig med at vælge sundere og leve efter De officielle Kostråd. Når du vælger mad- og drikkevarer med Nøglehullet, bliver det nemmere at spare på fedt, sukker og salt og at få flere fibre og fuldkorn.

Sukker: Tilsat sukker kan indgå i en sund kost. Mængde og hyppighed skal dog begrænses. Maks 5 % af de daglige kalorier kan komme fra bl.a. slik, chokolade, kage, is, dessert og snackbarer, sodavand, energidrikke samt kunstigt sødede varianter. Det kaldes for råderumsfødevarer, da de alle har et lavt indhold af vitaminer, mineraler og kostfibre. Råderummet er fastsat sådan, at søde sager ikke tager pladsen fra den sunde mad.

Råderummet over en uge for en 6-9-årig er 5 små portioner. Heraf max 33 cl. søde drikke. Det svarer til en dåse. Se eksempler på Fødevarestyrelsens hjemmeside, altomkost.dk

Calcium fås bl.a. fra mælk og mejeriprodukter, og er, sammen med D-vitamin, nødvendig for at opbygge og vedligeholde knogler. Vær opmærksom på om dit barn får 300 g mælkeprodukter + 10 g ost dagligt. Spiser dit barn ikke ost, så 350 g magre mælkeprodukter. Får dit barn ikke mejeriprodukter, bør plantedrikke tilsat calcium vælges.

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.

ENERGIPROCENTFORDELING:

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man i en sund kost får 25-40 % af energien (E%) fra fedt. 45-60 E% bør komme fra kulhydrat og 10-20 E% fra protein.