

# Vidste du at...



## ET DAGSKOSTFORSLAG TIL 10-13-ÅRIGE, CA. 9000 kJ = 2140 kcal

### Sund mad

### Råderumsfødevarer



1843 kJ = 439 kcal

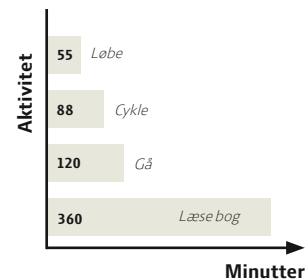


1852 kJ = 441 kcal

#### MORGENMAD

½ liter energidrik og 2 myslibarar 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.



1109 kJ = 264 kcal

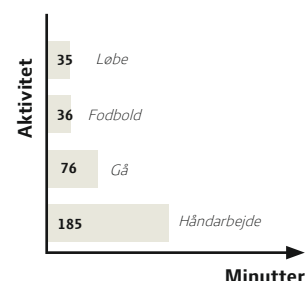


1168 kJ = 278 kcal

#### MELLEMMÅLTID

Et stykke kanelstang på 110 g indeholder ca. 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.



2302 kJ = 548 kcal

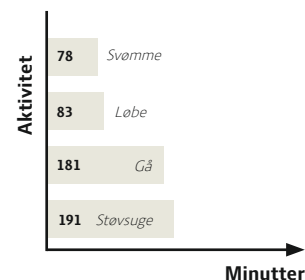


2797 kJ = 666 kcal

#### FROKOST

2 dl saftvand og 3 stykker pizza på 150 g i alt giver ca. 500 kJ mere energi end frokosten med kebab.

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



1102 kJ = 262 kcal

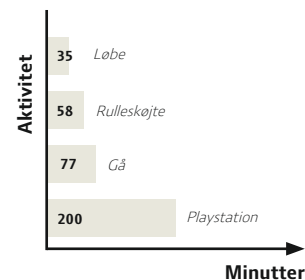


1187 kJ = 283 kcal

#### 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.



2553 kJ = 608 kcal

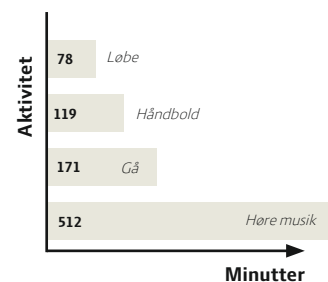


2632 kJ = 627 kcal

#### 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.



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.

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



## 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: 1843 kJ = 439 kcal  
Protein: 22 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: 1109 kJ = 264 kcal  
Protein: 10 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: 2291 kJ = 545 kcal  
Protein: 30 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: 1102 kJ = 262 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: 2553 kJ = 608 kcal  
Protein: 39 g

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

## DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

**Energi:** 8898 kJ = 2119 kcal

**Fedt:** 27 E%

**Kulhydrat:** 52 E%

**Protein:** 22 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 10-13-årig er 8 små portioner. Heraf max ½ l søde drikke. Det svarer til en halv liters flaske med skruelåg. Se eksempler på Fødevestyrelsens hjemmeside, [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

Calcium fås bl.a. fra mælk og mejeriprodukter, og er, sammen med D-vitamin, nødvendig for at opbygge og vedligeholde knogler. Vær derfor opmærksom på om dit barn får 300 g mælkeprodukter + 20 g ost eller 400 g magre mælkeprodukter dagligt, hvis dit barn ikke spiser ost. Får dit barn ikke mejeriprodukter, bør plantedrikke tilsat calcium vælges.

Fysisk aktivitet har i alle aldre mange sundhedsfremmende egenskaber. Børn har brug for at bevæge sig, og har brug for sunde måltider til at vokse og udvikle sig.

## ENERGIPROCENTFORDELING:

Fødevestyrelsen 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.