

Vidste du at...



SUND MAD OG RÅDERUMSFØDEVARER TIL 3-5-ÅRIGE BØRN, CA. 6230 kJ = 1483 kcal

Sund mad



1200 kJ =
286 kcal



449 kJ =
107 kcal



1259 kJ =
300 kcal



789 kJ =
188 kcal



1998 kJ =
476 kcal



534 kJ =
127 kcal

Råderumsfødevarer



1431 kJ =
341 kcal



571 kJ =
136 kcal



1357 kJ =
323 kcal



906 kJ =
216 kcal



1445 kJ =
344 kcal



508 kJ =
121 kcal

MORGENMAD

3 kanelgifler og 1 glas æblejuice på 2 dl indeholder 1431 kJ. Det er mere energi end en portion havregrød med pære mandler og rosiner og et glas mælk. Kun 1 glas juice om dagen tæller med som 1 stk frugt eller grønt i de 6 om dagen.

MELLEMMÅLTID

1 vaffelkiks på 25 g, som vist, indeholder mere energi end knækbrød med ost og gulerodsstave.

FROKOST

70 g lakrids og vingummi og 2 dl sukkersødet saftvand bidrager med samme mængde energi som frokosten vist til venstre.

MELLEMMÅLTID

3 mørke chokoladekiks indeholder samme mængde energi som ½ bolle med friskost og ½ stort æble.

AFTENSMAD

50 g chips og 2 dl sukkersødet saftvand indeholder næsten samme mængde energi som aftensmaden som vist til venstre.

MELLEMMÅLTID

25 g chokoladeknapper indeholder næsten lige så meget energi som toast med smør og banan.

MORGENMAD

Havregrød af:
1 dl havregryn
2 dl vand
Lidt salt
Toppet op med:
30 g pære i tern
10 g rosiner
5 hakkede mandler
Dertil 2 dl minimælk

Energi: 1200 kJ = 286 kcal
Protein: 13 g

MELLEMMÅLTID

1 fuldkornsknækbrød, 12 g
1 skive ost 30+, 15 g
1 gulerod i stave, 90 g

Energi: 449 kJ = 107 kcal
Protein: 6 g

FROKOST

1½ skive rugbrød, 70 g
1 minifrikadelle, 30 g
10 g syltet rødbede
½ kogt æg, 30 g
2 striber mayonnaise, 7 g
4 cherrytomater, 60 g
30 g agurk

Energi: 1259 kJ = 300 kcal
Protein: 12 g

MELLEMMÅLTID

½ bolle, 40 g
15 g friskost, 15+
½ stort æble, 80 g

Energi: 789 kJ = 188 kcal
Protein: 4 g

AFTENSMAD

Pastasalat af:
25 g pasta
15 g stegt bacon
20 g salatost, 40+
40 g ærter
40 g broccoli
50 g yoghurt dressing,
5 % fedt
Dertil en rørt hakkebøf med rødbede:
40 g hakket oksekød,
10 % fedt
20 g revet rødbede
¼ fed hvidløg
Salt og peber
Gennemsteges i 1 tsk olie

Energi: 1998 kJ = 476 kcal
Protein: 26 g

MELLEMMÅLTID

½ banan
½ skive ristet toastbrød,
17 g
5 g smør

Energi: 534 kJ = 127 kcal
Protein: 2 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 6230 kJ = 1483 kcal
Fedt: 29 E%
Kulhydrat: 55 E%
Protein: 17 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 i løbet af en uge for en 4-6-årig er 4 små portioner. Heraf max 25 cl. søde drikke. Det svarer til et stort glas eller en glasflaske (1 portion). Se flere 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. Det er ikke alle daginstitutioner, der tilbyder mælk og mejeriprodukter til børnene. Vær derfor opmærksom på om dit barn får 250-300 ml mælkeprodukter + 5-10 g ost dagligt. Spiser barnet ikke ost, så 275-350 ml 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.