



Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

# 5 HÅNDFULDE OM UGEN

Hvorfor?

Hvordan?

Hvad nu?

Stine Vuholm  
1. oktober 2024

Spis flere grøntsager og frugter



Sluk tørsten i vand



Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima



Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk



Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



Spis mindre af det søde, salte og fede



5 håndfulde om ugen



A top-down view of approximately 15 hands of various skin tones, each holding a different type of snack or drink. The items include: a cup of ice cream with three flavors (chocolate, pink, and vanilla), a handful of curly fries, a small pile of colorful gummy candies, two round cookies (one chocolate, one plain), a collection of small, colorful candies, a chocolate ice cream bar, a large chocolate chip cookie, a rectangular chocolate bar with nuts, a handful of colorful round candies, a slice of brownie with white frosting and colorful sprinkles, a can of yellow lemon soda with the text 'Enjoy the fresh taste', 'LEMON SODA', and '33 cl', a cinnamon roll with white cream filling, a handful of colorful round candies, a chocolate bar, a slice of pizza, a handful of colorful round candies, and a handful of colorful round candies. The hands are arranged in a circle around the central text.

Hvor meget har du fået  
den sidste uge?

# Du er ikke den eneste

- ✓ Vi er verdensmestre i slikindkøb
- ✓ Børn spiser ca. 4 gange mere end anbefalet

...jeg spiser ikke ligeså meget som andre jeg kender.



# Vores kommunikative ønske

- ✓ En simpel huskeregel
- ✓ Universelle mål gældende for alle



# Fra E% til KJ til portioner



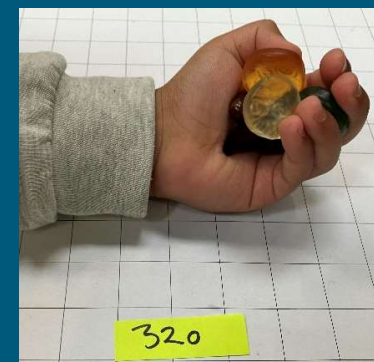
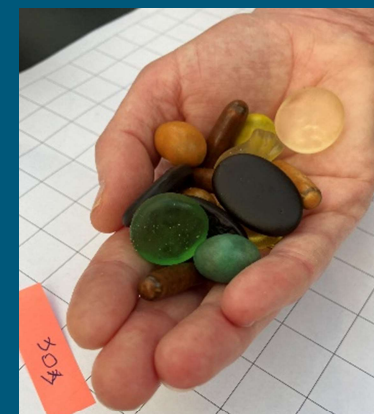
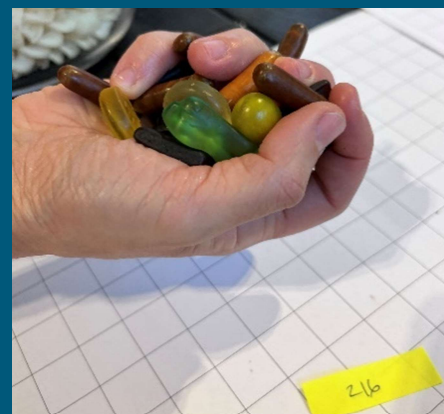
	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion
<b>4-6-årige</b> (små portioner)								
<b>7-9-årige</b> (små portioner)								
<b>10-13-årige</b> (små portioner)								
<b>14-17-årige</b> ♂ (almindelige portioner)								
<b>14-17-årige</b> ♀ (almindelige portioner)								
<b>18-60-årige</b> ♂ (almindelige portioner)								
<b>18-60-årige</b> ♀ (almindelige portioner)								
<b>61-75-årige</b> (små portioner)								

# Hvorfor nu håndfulde?

- Råderummet øges gradvist med alder og er større for mænd end kvinder.
- Slik og snacks tages ofte med hånden.
- Et mål som man altid har lige ”ved hånden”
- En simpel huskeregel kræver simple mål.



# Hvor store håndfulde?





# Hvor store håndfulde?

- Det er let-fyldte håndfulde
- For børn er det børnenes egen hånd
- Det er et vejledende og gennemsnitligt mål

Aldersgruppe	2-3 år	4-6 år	7-10 år	11-14 år piger	11-14 år drenge	15-70 år kvinder	15-70 år mænd
Energi behov	4600	6300	7800	9200	10500	8300-10100	10300-12700
Energi til snacks og søde sager (5% af energibehovet)							
kJ/dag	230	315	390	460	525	415-505	515-635
kJ/uge	1610	2205	2730	3220	3675	3220	4032
kJ/håndfuld	320	440	550	640	740	640	810



# Hvad tæller med?



## Slik

Lakrids, vingummi, bolcher, karameller, skumfiduser - og sukkerfrie varianter



## Chokolade

Fylt chokolade, pladechokolade, marcipanbrød, chokoladepålæg, chokoladebarer, flødebolle



## Snacksbarer

Müslibar, mælkesnitte, vafler, proteinbar, nøddebar



## Salte snacks

Chips, nachos, flæskesvær, popcorn



## Kage

Skærekage, tørkage, småkage, cookie, wienerbrød, flødeskumskage, trøfler, tærte



## Kiks

Chokoladekiks, søde kiks, saltkiks



## Is og desserter

Flødeis, sodavandsis, mousse, fromage



## Søde drikke

Sodavand, saftvand, iste, energidrikke, søde kaffedrikke - også de kunstigt sødede drikke



# Højst 1 ud af de 5 om ugen



25 cl om ugen for 4-6 årige



33 cl om ugen for 7-10 årige



50 cl om ugen for 11-70 årige



# Læs mere i faktaarket...

## Råderummet til snacks og søde sager - '5 håndfulde om ugen'

Fakta og faglige budskaber til brug for ernærings- og sundhedsformidlere



**De officielle Kostråd**  
— godt for sundhed og klima

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

Kan hentes her på siden: <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad/spis-mindre-af-det-soede-salte-og-fede>

### Drikkevarer

De søde drikke tæller også med i '5 håndfulde om ugen'. Søde drikke er fx sodavand, saftvand, isde samt sports- og energidrikke. Der er dog sukkersøde eller kunstigt sødede.

Et højt indtag af søde drikke kan give syreskæder på tænderne pga. lav pH-værdi - uanset om de er sukkersødede eller kunstigt sødede. Hvis man drikker mange sukkersødede drikke bidrager det desuden med overvægt.

De sukkersødede drikke giver ikke samme mæthedsfølelse som søde sager, og man indtager derfor ikke tilsvarende mindre energi efter derfor være en sød drik.

Ligesom for snacks og søde sager, har børn også mindre plads til søde drikke end voksne. Jo mindre barnet er, desto mindre er der plads til. Volumen på den mængde søde drikkevarer der kan udgøre en håndfuld, afhænger af aldersgruppen.

Børn 4-6 år vil således kun have plads til 25 cl søde drikke om ugen, de 7-10 årige 33 cl og de 11-70 årige 50 cl.

Børn frarådes helt at drikke energidrikke pga. koffeinindholdet.



11

### Kunstigt sødede drikke og sukkerfri slik

Indtag af kunstige sødestoffer er ikke blevet påvist at øge risikoen for udvikling af livsstils sygdomme men ej heller at mindske risikoen. Men f.eks. barnalderen er en kritisk udviklingsperiode, og der mangler dokumentation for, hvorvidt et længerevarende regelmæssigt indtag af kunstige sødestoffer kan udgøre en sundhedsrisiko hos børn. Derudover har slik og drikke med kunstige sødestoffer typisk ikke noget betydeligt indhold af vigtige næringsstoffer som f.eks. vitaminer og mineraler. Det er altså fødevarer som indtager plads i maven i stedet for andre mere næringsrige mark- og drikkevarer, som er gode for vores sundhed. Samtidig kan de kunstigt sødede søde drikke være gode for vores sundhed for søde varer. Endelig øger de søde og særligt de syreholdige drikkevarer risikoen for at få huller i tænderne. Kunstigt sødede drikkevarer kan give syreskader på tænderne præcis ligesom sukkersødede drikkevarer.

Hvis man som voksen regelmæssigt drikker sukkersødede drikkevarer og ønsker at skære ned på sit indtag af kalorier, kan kunstigt sødede drikke være en muligheden løsning. Fokus bør dog være på at mindske det samlede forbrug.

### Alkohol

Alkohol indgår ikke i anbefalingen højst 5 håndfulde om ugen. Hvis man som voksen drikker alkohol, kan det bidrage med mange kalorier og der er derfor tilsvarende mindre plads til snacks, søde sager og andre søde drikkevarer. Man bør derfor skære ned for alkohol.

For anbefalinger vedrørende mængde af alkohol læs mere på [sst.dk](https://sst.dk)



13

14

# Kampagnen juni 2024





Fokus på søde vaner i børnefamilier med børn i 0.-3. klasse

En bred indsats med fokus på vaner og kultur

- Sundhedsplejen og tandplejen
- Indblik i hvor mange snacks og søde sager børn spiser og drikker (Sød-måler)
- Hjælp og inspiration til familierne
- Aktiviteter i kommunerne der hvor børn færdes, fx i skole og SFO

## Tilgang i Sød Balance

Snacks og søde sager er ikke forbudte

Det er et fælles ansvar

Gode rammer og klare roller er vigtige

Små skridt er fremskridt



Et samarbejde mellem Fødevarestyrelsen, DTU Fødevareinstituttet Og 10 projektkommuner. Projektperiode 2023-2027. Støttet af Nordea-fonden.

# Find materialer...



> Tips til søde vaner i balance



> Prøv Sød-måleren



> Opskrifter og inspiration

## Højest 5 håndfulde om ugen

**SØD**  
**BALANCE**  
Sammen om sunde vaner

En simpel huskeregel for hvor mange snacks og søde sager, der højest er plads til, hvis kosten samtidig skal være sund og indeholde de vigtige næringsstoffer, som kroppen har brug for.

De 5 håndfulde om ugen gælder uanset alder. Man skal altså bruge sin egen hånd for at afgøre, hvor meget der er plads til. Der er plads til færre snacks og søde sager for børn end for voksne og for kvinder end for mænd. Nogle tyder af snacks og søde sager fylder og vejer mere end andre. De 5 håndfulde skal derfor ses som et vejledende mål.



uden at være udfyldt af de 5 håndfulde om ugen

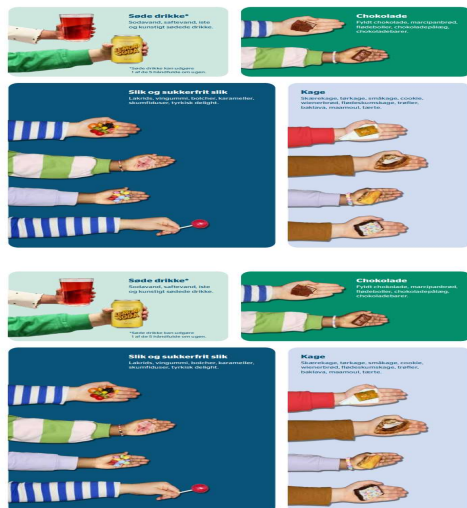
### Hvad tæller med i de 5 håndfulde?

Snacks og søde sager er småt og delikaterer, der har et højt indhold af sødt, sukker eller mættet fedt og ofte har mange kalorier, men få vitaminer, mineraler og kostfibre.



### Hvad tæller med i de 5 håndfulde?

Snacks og søde sager er småt og delikaterer, der har et højt indhold af sødt, sukker eller mættet fedt og ofte har mange kalorier, men få vitaminer, mineraler og kostfibre.



**SØD**  
**BALANCE**  
Sammen om sunde vaner

**Højest 5 håndfulde snacks og søde sager om ugen**

En simpel huskeregel for hvor mange snacks og søde sager, der højest er plads til, hvis kosten samtidig skal være sund og indeholde de vigtige næringsstoffer, som kroppen har brug for. Hvad tæller med som snacks og søde sager:

<b>Sødt og sukkerfrit slik</b> Fruktose, linsesirup, bittelur, sødemulder, sødemulder, lysebrød, degn	<b>Søde drikke*</b> Te, kaffe, sødemulder, søde, kunstigt sødnet drikke
<b>Snacks</b> Fruktose, linsesirup, sødemulder, sødemulder, lysebrød, degn	<b>Kaka</b> Fruktose, sødemulder, søde, søde
<b>Kage</b> Fruktose, linsesirup, sødemulder, sødemulder, lysebrød, degn	<b>Is og isletter</b> Fruktose, sødemulder, søde, søde
<b>Chokolade</b> Fruktose, linsesirup, sødemulder, sødemulder, lysebrød, degn	<b>Sølte snacks</b> Fruktose, sødemulder, søde, søde

Begynd det digitale univers og find inspiration til en god balance i de søde vaner.  
SødBalance.dk

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
NORDA FONDEN

Kan hentes her på siden:  
<https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/soed-balance/kommuner/soed-balance-materialer>

## Hvorfor?

- Indtaget er ca. 4 gange mere end anbefalet
- En simpel huskeregel kræver simple mål

## Hvordan?

- Prøv med højst 5 håndfulde om ugen
- Men heraf kun 1 sød drik
- Og husk på hvor meget som tæller med

## Hvad nu?

- Læs mere i faktaarket
- Find materialer fra SØD balance



## En håndsrækning til dig, der vil ændre søde vaner

Prøv med højst 5 håndfulde snacks og søde sager om ugen.  
Så er du godt på vej





# Spørgsmål?

håndfulde  
5  
om ugen

