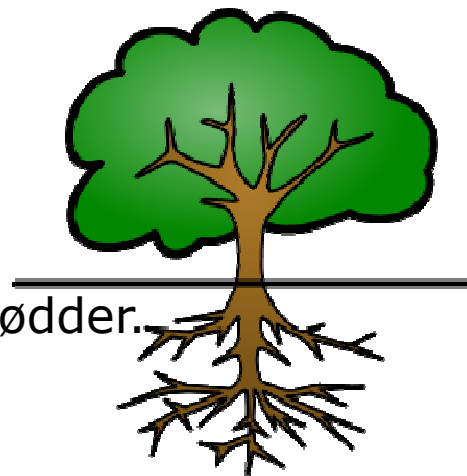


# Sundhed i børnehøjde



# Kendte ordsprog om vaner

En vane har lange rødder.



"Det man i barndommen nemmer  
man ej i alderdommen glemmer"

*Ordsprog fra 1300 tallet.*

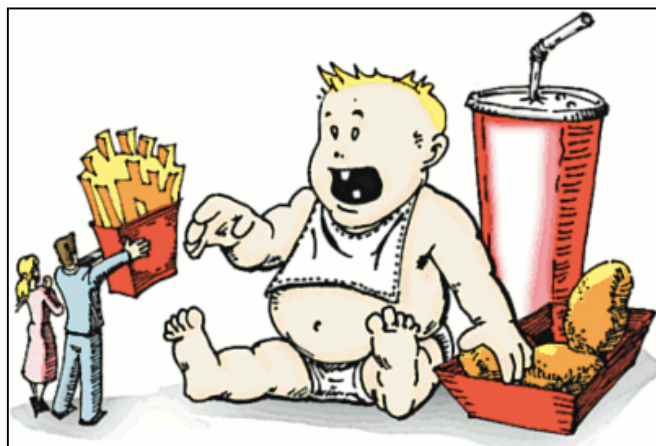
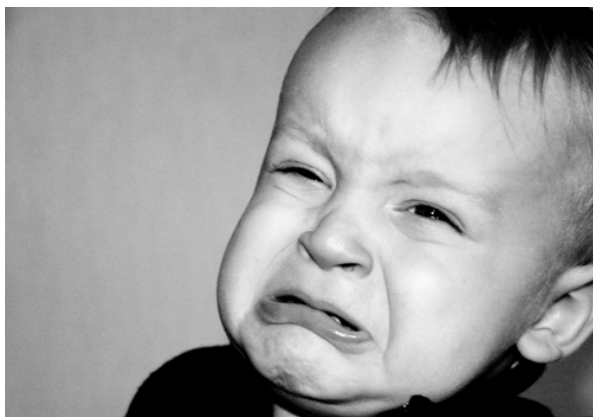


"Vaner begynder som  
edderkoppespind og  
ender som lænker."

*Kinesisk ordsprog*



## Hvorfor er det vigtigt at spise sundt, ofte og nok?



- \*Undgå at de bliver trætte, ukoncentreret, umulige
- \*Undgå trang til søde sager

- \*Undgå vitamin og mineral mangel
- \*Undgå over- og undervægt



# De 8 kostråd – til børn

Spis frugt og grønt  3-5 styk om dagen (børn)

Spis fisk og fiskepålæg  flere gange om ugen

Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød  hver dag

Spar på sukker  især fra sodavand, slik og kager

Spar på fedtet  især fra mejeriprodukter og kød

Spis varieret og bevar normalvægten 

Sluk tørsten i vand 

Vær fysisk aktiv  mindst 30 minutter om dagen

# SUND MAD?

Intet levnedsmiddel eller måltid kan indeholde alle de vitaminer og mineraler et barn har brug for på en hel dag. Med andre ord, der findes ikke sunde eller usunde madvarer, der findes blot nogle vi med fordel kan spise meget af og andre vi kun skal spise lidt af.

Børn kan spise alt – blot ikke altid og i lige store mængder!!!



# Hvor er problemerne?

**For meget**

Sukker  
Fedt

**For lidt**

Fisk  
Fibre  
Motion



# Betyder det noget? Ja!



- 15-20% børn og unge i DK er overvægtige
- Omkring 4% af børn og unge i DK lider af egentlig fedme
- Det metaboliske syndrom ses hos børn



# Hvor tit skal man spise?



2195 kJ = 500 kcal



520 kJ = 125 kcal



2100 kJ = 500 kcal



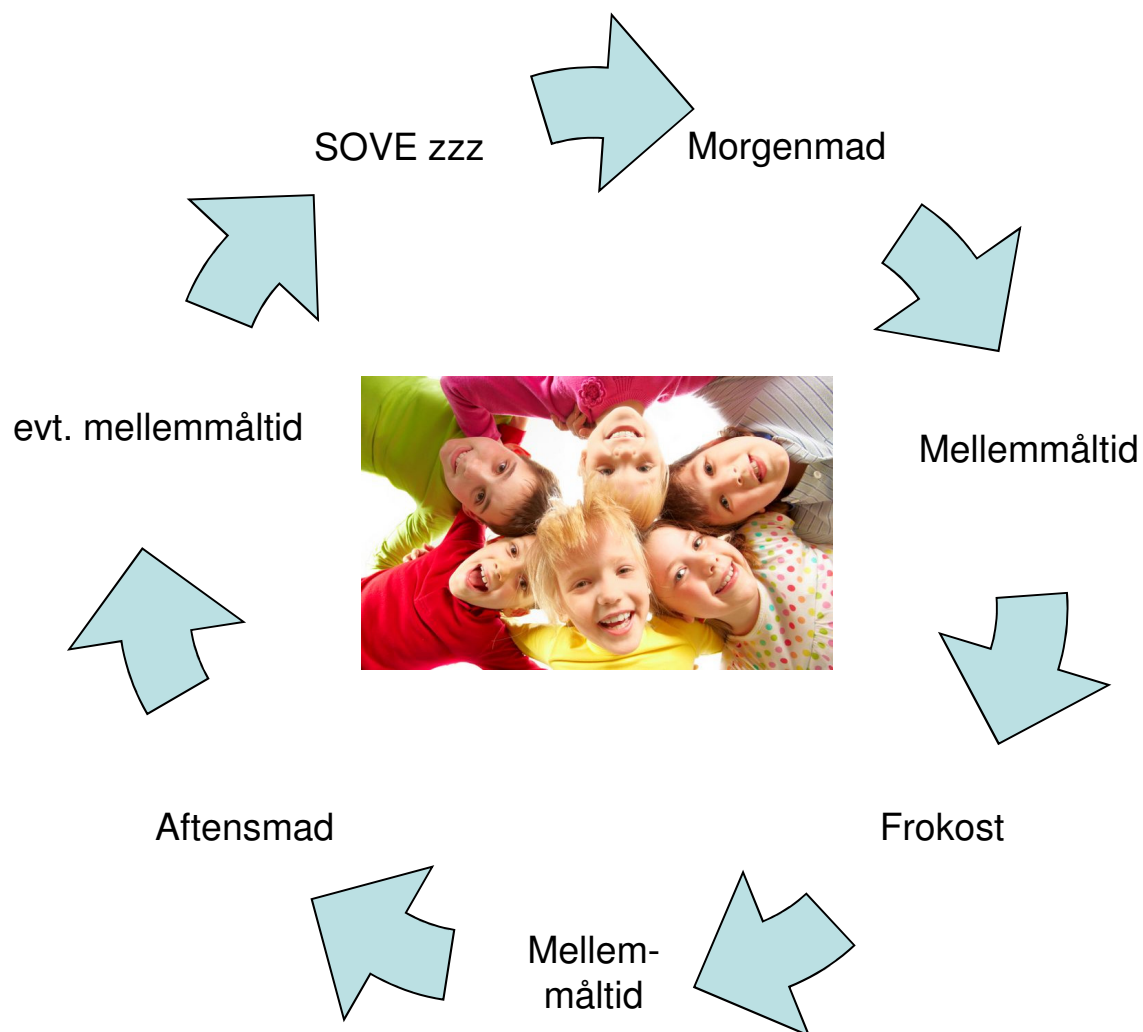
1455 kJ = 350 kcal



2290 kJ = 545 kcal



490 kJ = 115 kcal





# Kostfibre – hvorfor...



**God mæthedsfølelse**

**Modvirker forstoppelse**

**Positiv virkning på blodsukker niveauet**

**Binder skadelige stoffer**

**Påvirker tarmflora.**

# Fibre og morgenmadsprodukter











# Sukkerindhold?



1 l indeholder 70 g tilsat sukker = 35 sukkerknalder

*dvs.*

1 portion på 2 dl = **7 sukkerknalder**

30 g



= 6 sukkerknalder

Smørpakkerne viser fedtindholdet pr. liter



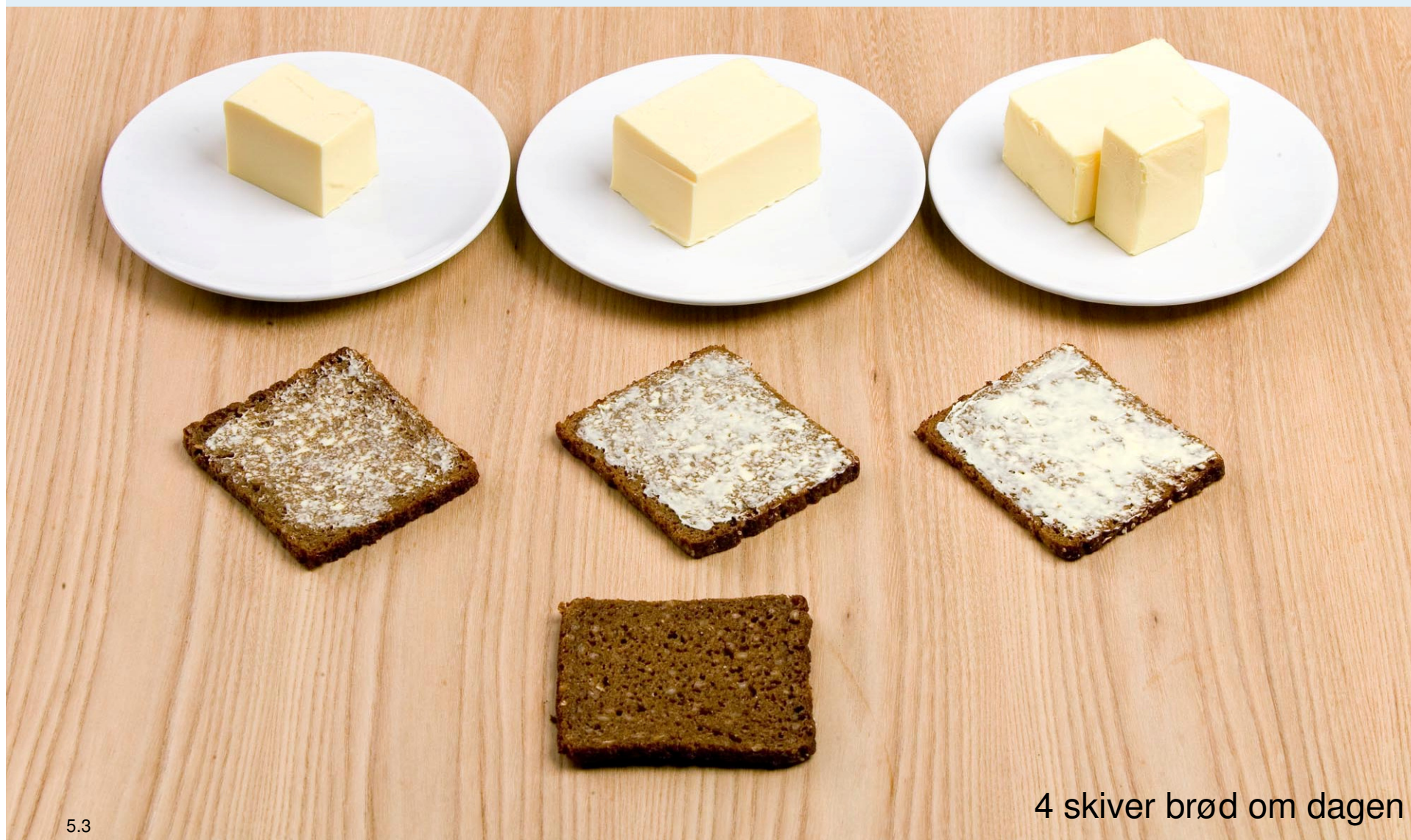
5 g fibre i hver portion







# Så meget fedt bliver det til på en uge





5 g kostfibre i hver portion



**Anbefaling:  
mindst 15 g kostfibre pr. 100g**



## 3 eksempler på sund morgenmad



# Køb ind efter disse mærker.



Fuldkornslogoet og nøglehullet er en ny måde at gøre det let for forbrugerne at vælge sunde produkter med masser af fibre, begrænset fedt, salt og sukker.



# Mælk og mælkeprodukter

< 1 år: sødmælk ( 3,5 g fedt)

1-3 år: letmælk ( 1,5 g fedt)

**> 3 år: minimælk, skummetmælk, kærnemælk**

*Drikkes minimælk i stedet for letmælk indtages **ca. 2 kg** mindre mælkefedt om året.*



## Kalciummængden i andet end mælk

Samme mængde kalk/ calcium, som der er i 2½ dl mælk:



=

75 g grønkål  
200 g sardiner  
200 g broccoli  
200 g mandler  
600 g blomkål  
1500 g spinat



# Når børnene så kommer hjem

...får mange meget sukker/fedt i form af kiks, kage, slik, is etc.





# Mellemmåltider kun til specielle lejligheder



Server dem sjældent, så det bliver specielt at få!

## Tørret frugt - Sundt slik?

Spis ikke mere end **30 gram** om dagen, for de fleste tørrede frugter indeholder lige så mange kalorier som vingummier. De indeholder dog fibre, vitaminer og mineraler!

Bananchips indeholder lige så meget fedt som kartoffelchips.

**Børn under 3 år bør højst  
få 50 g rosiner – om ugen**

Rosiner kan indeholde en svampegift  
fra skimmelsvamp



# Ideer til gamle kendinge





38 g fedt/100 g



16 g fedt/100 g



40 g fedt/100 g



9 g fedt/100 g





## Ideer til sunde mellemmåltider

Mellemmåltider kan dog sagtens være sunde og stadig tilfredsstillende den søde tand:

- lidt nødder eller frugt i en lille skål
- lille skål havrefrø
- grønsager i stave på et fad eller i et glas
- en grovbolle/groft knækbrød/rugbrød med pålæg (f.eks. frisk frugt, marmelade, kødpålæg, mager ost, flødeost, smelteost)
- frosne druer, frosne bananer
- yoghurt naturel med frugt stykker, havregryn evt. en spsk. af barnets favorit marmelade for at søde den
- riskiks – med fuldkornslogo på!
- fedtfri popcorn
- hjemmebagt grovbolle/scone med rosiner, tranebær, æblestykker krydret med kanel, vanilje eller kardemomme.



Lækre mellemmåltider –  
og lidt til den søde tand

til en sund livsstil...

# Sukker



Børnehavebarn  
30 - 40 gram

Skolebarn  
45 - 55 gram



## Ugentligt råderum til tomme kalorier for børn 3-6 år

**10% af energiindtaget må max  
komme fra tilsat sukker!**

**2-5 år: 30 g**

**6-9 år: 45 g**

**10-13 år: 55 g**





Light sodavand – ingen sukker  
1½ liter sodavand – 150 g sukker



2,5dl

ca. 8-10 sukkerknalder

# Happy meal - energibombe



1 happy meal

=



14 rugbrødsmadder



# Børns spisevaner

Børns appetit svinger meget.

Børn er gode til at lytte til deres mæthedssignaler!

Børn har en medfødt skepsis over for fødevarer, de ikke kender (neofobi).

Undersøgelser viser, at børn skal prøve at smage nye fødevarer 8-10 gange, før de vendes sig til en ny smag.

## Børn ser hvad vi gør!



Det er ikke nok, at man siger barnet skal spise sundt, hvis man selv vælger det usunde!

F.eks. man kan ikke som voksen sige, at mælk er bedst og så aldrig selv drikke den, men måske i stedet selv drikke sodavand!!!

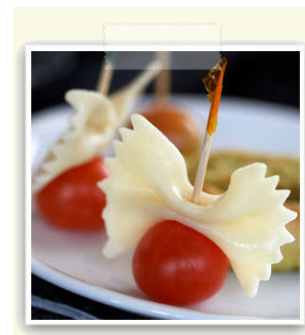
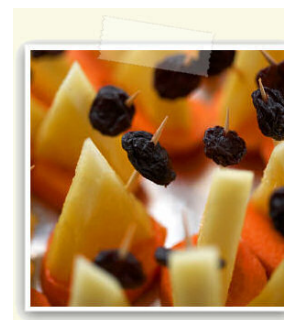
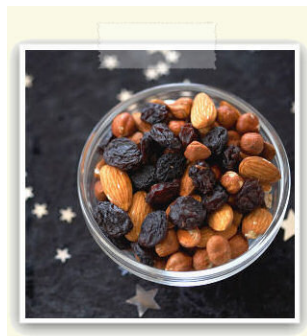
Selv om børn er meget små – iagttager de og lærer – mest af det vi gør, og mindst af det vi siger!

**Forældre er rollemodeller!!!**



## Lav temaer til maden – *når overskuddet er til det*

- Nissevitaminer
- Kyllingefoder
- Kanonkugler
- Elvervinger
- Abehjernesuppe
- Dødningehoved brød
- Sørøverpenge
- Haremælk
- Princessekjoler



# Frugt fest .dk





## Gode links

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

[www.rumlerikkerne.dk](http://www.rumlerikkerne.dk)

[www.madpakkeservice.dk](http://www.madpakkeservice.dk)

[www.maddag.dk](http://www.maddag.dk)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[www.frugtfest.dk](http://www.frugtfest.dk)

[www.boerneboxen.dk](http://www.boerneboxen.dk)

[www.legdigsund.dk](http://www.legdigsund.dk)

[www.mejerigtigklog.dk](http://www.mejerigtigklog.dk)

[www.skolemaelk.com](http://www.skolemaelk.com)

[www.mejeri.dk](http://www.mejeri.dk)

[www.mejeri.dk/madogsundhed](http://www.mejeri.dk/madogsundhed)

[www.fitforfight.dk](http://www.fitforfight.dk)

[www.skoleidraet.dk](http://www.skoleidraet.dk)

[www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk)

[www.bevaegdignu.dk](http://www.bevaegdignu.dk)