

E-artikel fra DTU Fødevareinstituttet (tidligere Danmarks Fødevareforskning, DFVF)
26.11.2007

Saft til hverdag – en overset kilde til sukker

Af cand. brom. Sisse Fagt
Afdeling for Ernæring
DTU Fødevareinstituttet



ISSN: 1904-5581

Børn og unge har et højt forbrug af sukker, og sodavand er sammen med saft en af hovedkilderne til sukkerindtaget. De 4-6 årige drikker mere saft end sodavand, mens de 7-10 årige drikker lige store mængder af begge dele. Fra 11-års alderen drikker børn mere sodavand end saft (figur 1).

Overordnet set drikker børn og unge derfor mere sodavand end saft, men saftens rolle i børn og unges sukkerforbrug er alligevel stor og bør ikke stå i skyggen af sodavand.

Hvor meget sukkersødet saft og sodavand om ugen?

Beregninger har vist, at hvis kosten ellers er sund, og hvis der også skal være plads til lidt slik og kager i løbet af ugen, er der maksimalt plads til 3 dl sodavand eller saft om ugen blandt 3-6 årige og 5 dl blandt ældre børn og unge (Biltoft-Jensen et al, 2005).

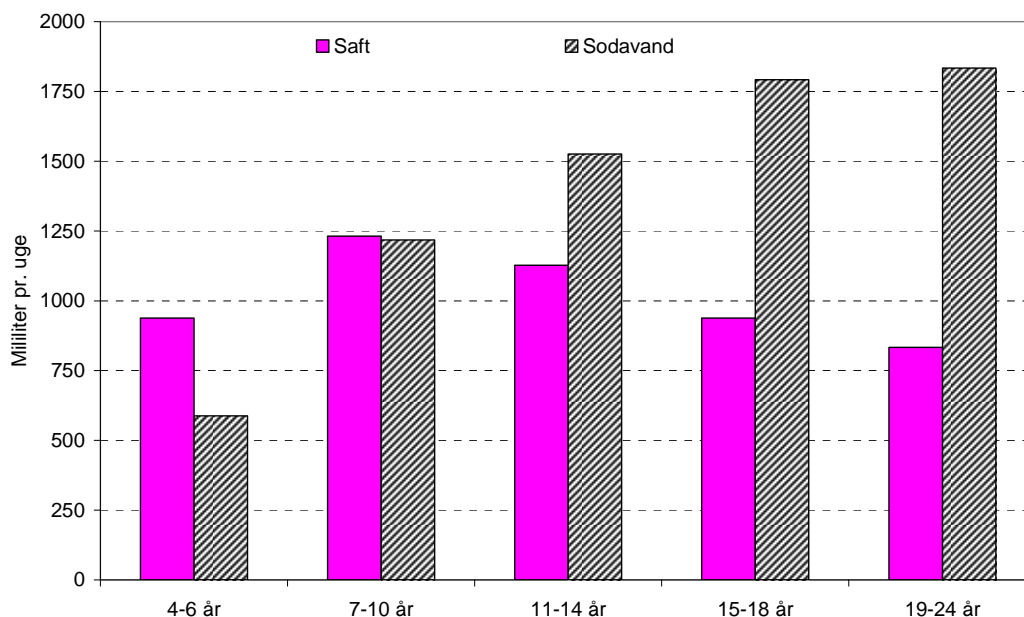
Alle aldersgrupper overskrider denne maksimale grænse - også alene på for eksempel saft. Det samlede indtag af saft og sodavand er ca. 5 gange højere, end der maksimalt er plads til.

Reelt er der ingen børn eller unge, der har plads til den maksimale mængde saft eller sodavand på henholdsvis 3 og 5 dl, fordi deres kost ellers ikke indeholder nok frugt og grønt, groft brød, fisk m.m. og derfor ikke er tilstrækkelig sund.

Rapporten *Børn og unges måltidsvaner 2000-2004* præsenterer resultater vedrørende indtaget af fødevarer fordelt på dagens måltider blandt børn og unge i alderen 4-24 år.

Resultaterne er baseret på den nationale kostundersøgelse, som Fødevareinstituttet DTU har gennemført i årene 2000-2004. Rapporten belyser spørgsmål som: Hvordan ser en typisk dansk morgenmad, frokost og aftensmad ud? Hvilken forskel er der på måltiderne på hverdage og i weekender? Hvilke forskelle er der mellem aldersgrupperne?

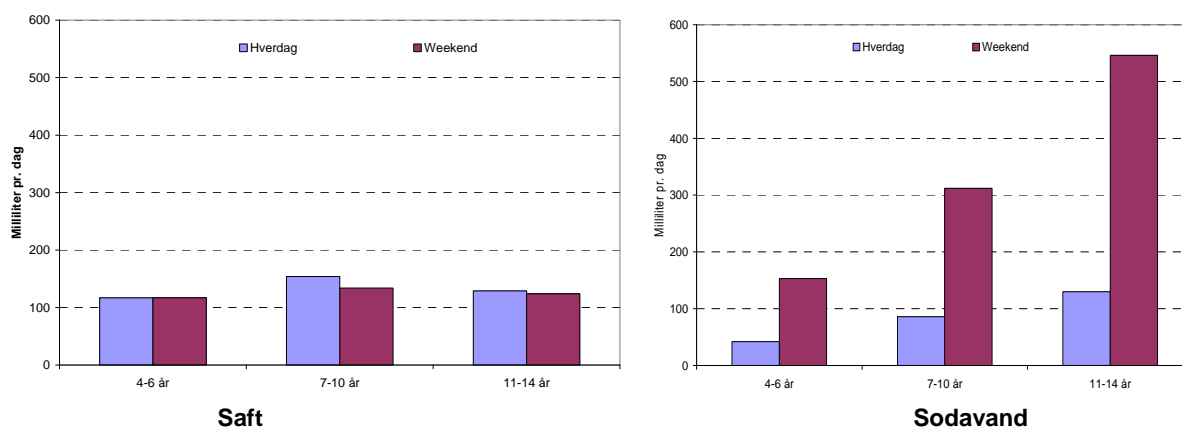
Talmaterialet i rapporten er meget omfattende. Derfor behandles en del af resultaterne fra rapporten særskilt i en række artikler.



Figur 1. Gennemsnitligt indtag af sodavand og saft om ugen

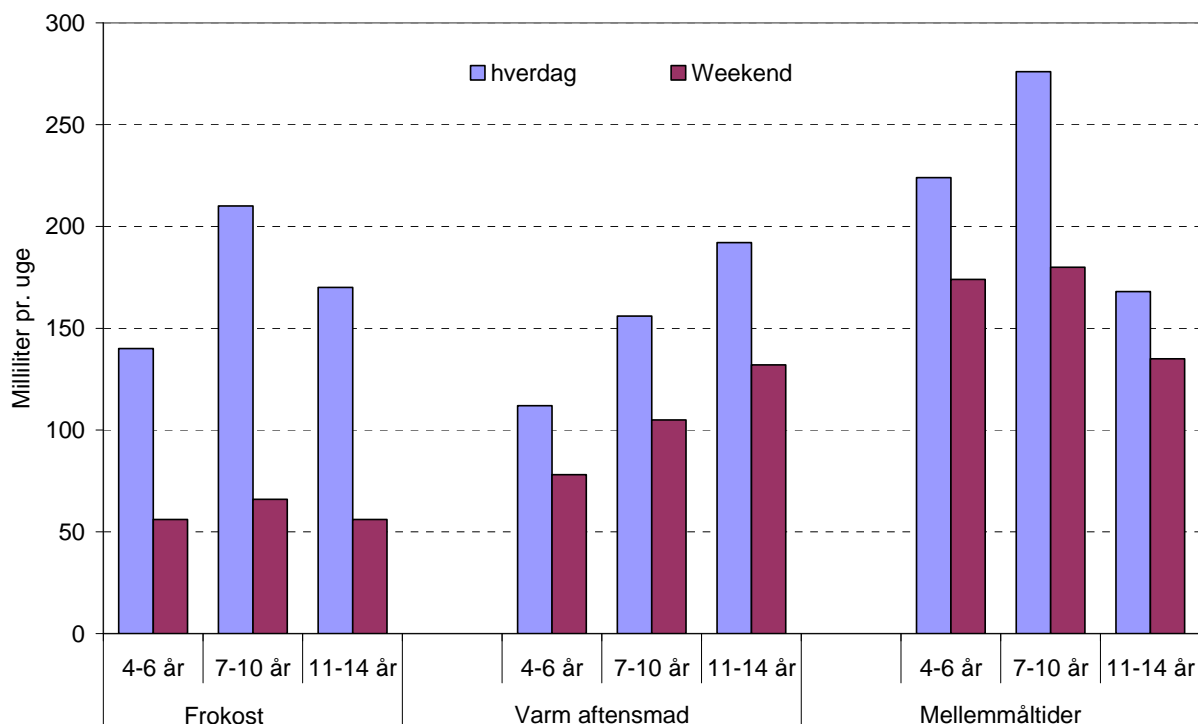
Saft på hverdage og i weekenden blandt de 4-14 årige

De 4-14 årige drikker mere sodavand i weekenden end på hverdage, hvorimod indtaget af saft er nogenlunde ens hverdag og weekend. Det fremgår af figur 2, som viser, hvor meget de 4-14 årige drikker af saft og sodavand på hhv. en hverdag og en weekenddag. Samtidig viser figur 2, at de 4-10 årige drikker mere saft end sodavand på hverdage.



Figur 2. Dagligt indtag af saft og sodavand, hverdag og weekend

Da der er flere hverdage end weekenddage, betyder saftindtaget på hverdage meget for det totale indtag. Det fremgår af figur 3, hvor det ugentlige saftindtag er fordelt på, hvor meget der kommer fra alle hverdage og alle weekenddage. Samtidig er indtaget vist for de enkelte måltider, dog ikke morgenmad, idet saftindtaget er relativt lavt til morgenmad.



Figur 3. Ugentligt indtag af saft fordelt på hverdage, weekenddage og måltider.

Figur 3 viser, at børn samlet set drikker mere saft på hverdage end i weekenden til måltiderne. Det største indtag er til mellemmåltiderne, men også frokosten og aftensmaden på hverdage giver et betragteligt bidrag til det høje saftindtag. Eksempelvis får 4-6 årige 28 ml saft om dagen fra frokost, hvilket giver 196 ml saft om ugen. Denne mængde er dog fordelt, så 140 ml kommer fra hverdagene og 56 ml kommer fra weekenden. Derfor bør saftforbruget især nedsættes på hverdagene. På en uge får de mindre børn relativt meget saft både til frokost og mellemmåltider, men vi ved ikke i hvor stor grad, saften drikkes hjemme, er medbragt hjemmefra eller bliver serveret i institutionen. En nylig publiceret spørgeskemaundersøgelse i børnehaver tyder på, at børnehaverne sjældent serverer saft og andre søde drikke (Grønfeldt, Nyboe & Mikkelsen, 2007).

Blandt de 4-6 årige er saft et større problem for sukkerindtaget, end sodavand er. Projektet Børneboxen kan være med til at give børnehalebørn sundere vaner og har i februar 2007 udsendt Regnbueboxen, som sætter fokus på huskerådet "Drik vand når du er tørstig". Institutioner kan gennem Børneboxen få ideer til, hvordan vand kan sættes på dagsordenen gennem leg og aktiviteter.

FAKTA OM VAND fra Børneboxen - www.boerneboxen.dk

Kroppen behøver vand for at kunne fungere. Derfor er det vigtigt, at børn drikker vand, når de er tørstige. De bliver uoplagte og trætte, hvis de mangler væske.

Behovet for vand varierer meget og afhænger af barnets vægt, hvor meget det sveder og af, hvor fysisk aktiv det er. Når børn bevæger sig meget eller bare har det varmt, skal de drikke mere. Det bedste er at lytte til børnene og tilbyde dem frisk vand dagen igennem.

Koldt vand er en god måde at slukke tørsten på, og det er altid lige ved hånden. Lær barnet så tidligt som muligt, at det er dejligt at drikke vand. Det giver ikke tomme kalorier i modsætning til sodavand og saftvand. Vand skader heller ikke tænderne, som sukkeret og kulsyren fra de søde læskedrikke kan gøre det.

Tips: Hav altid en kande med postevand i køleskabet, evt. tilsat agurke- eller jordbærskiver og is-terninger. Så kan du til hver en tid tilbyde dit barn at slukke tørsten på den sundeste og billigste måde.

Find-vand-leg med sugerør, som lader børnene undersøge, hvor de hele tiden kan få stillet deres tørst med vand, når de er i institutionen.

Kilder:

Biltoft-Jensen A, Ygil KH, Christensen LM, Christensen SM, Christensen T (2005). Retningslinjer for sund kost i skoler og daginstitutioner. Danmarks Fødevareforskning.

Fagt S, Christensen T, Groth MV, Biltoft-Jensen A, Matthiessen J, Trolle E (2007). Børn og unges måltidsvaner 2000-2004. Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet. www.food.dtu.dk

Grønfeldt V, Nyboe M, Mikkelsen BE (2007). Hvor sunde er danske børnehaver? Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet. www.food.dtu.dk

www.boerneboxen.dk