





Kost

Hvad er sundt og hvor meget?

- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Sluk tørsten i vand

Fokuspunkter

- | | |
|-----------|--|
| 4-10 år | <ul style="list-style-type: none"> • Ca. 400g frugt og grønt pr. dag (mindst halvdelen grønt) • Ca. 60g tilberedte bælgfrugter pr dag (fx kikærter, kidneybønner og linser) • Ca. 250g fisk om ugen, godt halvdelen fed fisk (fx makrel, sild og laks) • Ca. 50g fuldkorn pr. dag, gerne mere |
| Fra 11 år | <ul style="list-style-type: none"> • Ca. 600g frugt og grønt pr. dag (mindst halvdelen grønt) • Ca. 100g tilberedte bælgfrugter pr dag (fx kikærter, kidneybønner og linser) • Ca. 350g fisk om ugen, godt halvdelen fed fisk (fx makrel, sild og laks) • Ca. 75g fuldkorn pr. dag, gerne mere |

Mængderne er gennemsnitstal for de 4-10 årige, derfor er mængden lavere for de yngste og højere for de ældste i aldersgruppen, fx 40-80g bælgfrugter (tilberedte).

Morgenmad

- En sund morgenmad kan indeholde:
- Fuldkorn – groft brød eller havregryn
 - Mælkeprodukt – fx mager hvid mælk, ost eller yoghurt (naturel)
 - Frugt/grønt

Frokost og mellemåltider

- En sund madpakke kan indeholde:
- Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
 - Brød – helst rugbrød eller groft brød, gerne med frø
 - Fisk – mindst en slags fiskepålæg
 - Pålæg – æg, bælgfrugter (fx hummus og bønnepostej), kød, ost, eller nødde/frøpålæg (fx peanutbutter og tahin)
 - Frugt – det friske og søde – og lidt nødder

Mellemåltider, herunder formiddagsmad, kan med fordel indeholde frugt og grønt, lidt nødder og et stykke groft brød, som kan være en ekstra del til madpakken.

Drikke

Tørsten bør overvejende slukkes i vand. Almindeligt postevand dækker kroppens væskebehov og bidrager med mineraler, uden at tilføre energi.

Mager mælk bidrager med protein, vitaminer og mineraler som fx calcium. Ca. 250 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt er tilpas.

Søde sager og søde drikke

Hvor meget er der plads til?

Spis mindre af det søde, salte og fede

- | | |
|--------|--|
| 4-6 år | <ul style="list-style-type: none"> • Maks. 4 små portioner om ugen • Søde drikke: Heraf kan maks. 1 portion (25 cl) være søde drikke |
| 7-9 år | <ul style="list-style-type: none"> • Maks. 5 små portioner om ugen • Søde drikke: Heraf kan maks. 1½ portion (33 cl) være søde drikke |

Se billeder med råderummet til tomme kalorier og eksempler på små portioner i undervisningsmaterialet.

Fysisk aktivitet

Hvor meget skal mit barn røre sig?

Fysisk aktivitet 1 time om dagen + 3×30 minutters sved på panden om ugen.

5-17 årige børn anbefales 60 minutters fysisk aktivitet af moderat til høj intensitet om dagen, samt 30 minutters fysisk aktivitet af høj intensitet mindst 3 gange om ugen.

Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele. Hvis mængden eller intensiteten af den fysiske aktivitet øges, vil den forebyggende effekt af fysisk aktivitet blive endnu større.

Skærmtid

Hvor meget skærmtid?

Maks. to timers skærmtid om dagen. Mindre skærmtid er bedre.

Det anbefales at begrænse stillesiddende brug af TV, mobiltelefon og tablet/computer/spillekonsol til højst 2 timer om dagen.



Søvn

Hvor meget søvn?

3-6 år	10-12 timer/nat
7-12 år	9-11 timer/nat
13-18 år	8-10 timer/nat



Er du for sød? er støttet af Nordea-fonden og udviklet af DTU Fødevareinstituttet



NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv