



SUNDE RÅD

**om kost og bevægelse
for børn i alderen 4-10 år**



Vejledning til forældre, daginstitutioner og skoler

Ernæringsrådet 2005



SUNDE RÅD

om kost og bevægelse
for børn i alderen 4-10 år

Vejledning til forældre, daginstitutioner og skoler



Ernæringsrådet 2005

SUNDE RÅD, om kost og bevægelse for børn i alderen 4 – 10 år
- Vejledning til forældre, daginstitutioner og skoler

© Ernæringsrådet 2005

Redaktion: Ketty Lindberg, Kathrine Olsen, Kirsten Høg, Ernæringsrådet

Ansvarlig: Bodil Karlshøj Poulsen, PAARISA

Layout og ombrydning: Info Design Aps

Fotos: Info Design ApS & Knud Josefsen

Tryk: Special-Trykkeriet Viborg a-s

1. udgave, 1. oplag

ISBN 87-91440-10-6

Tak til PAARISA og Nuna Fonden for økonomisk tilskud til udgivelsen.

Tak til Brugsen for at stille fotos til rådighed.

INDHOLD

- 4** FORORD
- 5** DE SUNDE RÅD
- 6** BEVÆGELSE
- 8** FRUGT OG GRØNT
- 10** BRØD, KARTOFLER, RIS, PASTA OG GRYN
- 12** LANDPATTEDYR, FISK OG HAVPATTEDYR
- 14** FEDT
- 16** SLIK, SAFT, SODAVAND OG TÆNDER
- 19** ENERGI SKAL DER TIL
- 20** FORSLAG TIL BØRNS MAD
- 21** MÅLTIDERNE
- 22** MORGENMAD
- 24** MADPAKKER
- 26** MELLEMMÅLTIDER
- 28** AFTENSMAD
- 29** MADLAVNING MED BØRN
- 30** DRIKKEVARER
- 32** BØRN I SKOLEN
- 34** BØRNS VÆGT
- 34** OVERVÆGT
- 36** ALLERGI OG OVERFØLSOMHED
- 38** VAREDEKLARATIONER
- 39** HVIS DU VIL VIDE MERE



FORORD

Børn er meget forskellige, men en ting har de tilfælles. De har brug for at være aktive og spise sund mad. Mange børn dyrker meget motion, men fjernsyn og computer får mange børn til at sidde for meget ned. Flere og flere børn får for meget sukker og fedt. Sodavand, saft, slik og chips har en del af skylden.

Det handler om familiens vaner. Er der tid til morgenmad? Er der chips eller frisk frugt på bordet til aftenhygge? Er det koldt vand og mælk eller saft og cola der står i køleskabet? Bruges fritiden til en tur på legepladsen eller en film i fjernsynet? Det er forældrene, der skal vise børnene vejen til et sundt liv.

Denne bog giver råd og vejledning om mad og bevægelse. Den henvender sig til forældre med børn i alderen 4-10 år. Den kan også bruges af pædagoger og lærere.

Der er anvendt anbefalinger fra Ernæringsrådet i Grønland og Sundhedsstyrelsen i Danmark samt den nyeste viden om mad og bevægelse.

Det er i barndommen vanerne dannes. Børn trives, når de er aktive sammen med andre børn. Sund mad giver energi og næringsstoffer, så børn kan vokse og udvikle sig optimalt.

Vi håber, at forældre, lærere og pædagoger vil finde bogen inspirerende og nyttig.



DE SUNDE RÅD

**Sunde madvaner er med til at give børn et godt liv.
Sund mad er vigtig for barnets vækst og udvikling og er med til at forebygge fedme, hjertekarsygdomme og type 2 diabetes.
Sunde madvaner får man ved at følge De sunde råd.
Når rådene følges får børn den næring, de har brug for.
Vær opmærksom på at variere maden samt at spise frugt og grøntsager.**

Madvaner grundlægges tidligt i livet. Som forælder har du et ansvar for, at dit barn udvikler sunde madvaner. Det er lettest, hvis du selv spiser sundt. Du er dit barns rollemodel. Børn gør som oftest det deres forældre gør.

Børn i den moderne verden møder mange tilbud og informationer om mad, som de skal lære at forholde sig til. Det er en stor og ofte uoverskuelig opgave, som de har brug for hjælp til at klare.

Du hjælper dit barn ved selv at forholde dig til maden. Det er nemmere at være rollemodel, når du ved, hvilken mad dit barn skal have for at trives.

Børn fra 4 år og opefter anbefales ligesom voksne at følge De sunde råd.

De sunde råd

- Spis varieret
- Spis brød, gryn, kartofler, ris eller pasta hver dag
- Spis frugt og grønt hver dag
- Spis forskellige fisk og havpattedyr
- Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold
- Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold
- Brug kun lidt smør, margarine og olie
- Spar på sukker, slik, saft og sodavand
- Vær i bevægelse en time om dagen

Brug de sunde råd i hverdagen

- **Variér maden.** Spis skiftevis fisk, hav- og landpattedyr. Spis groft brød som rugbrød eller grovboller hver dag. Skift mellem ris, pasta eller kartofler til aftensmaden. Spis 4 stykker frugt og grønt i løbet af dagen.
- **Spis meget brød og gryn.** Det er godt at give brød som tilbehør til aftensmaden. Vælg brød der indeholder kostfibre, da disse er sunde og mættende. Rugbrød bør indeholde mindst 8 gram kostfibre per 100 gram. Hvedebrød bør indeholde mindst 5 gram kostfibre per 100 gram.
- **I frugt og grøntsager er der mange vigtige vitaminer og mineraler.** Børn 4- 10 år skal spise 4 stykker (400 gram) om dagen. Det kan fx være et lille glas frugtjuice til morgenmaden, 1 gulerod til frokost, frugt i både om eftermiddagen og lidt kogte eller rå grøntsager til aften.
- **Spis kartofler, ris eller pasta hver dag.** Skift imellem disse, så maden er varieret. Kartoflerne kan både moses, koges og bages.
- **Spis ofte fisk og havpattedyr.** Skift imellem disse, så maden ikke er ensformig. Spis bardehvaler oftere end tandhvaler. Vælg orsoq fra unge sæler.
- **Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold.** Det vil sige letmælk, skummetmælk og kærnemælk og ost med højst 18 g fedt pr. 100 g (30+).
- **Spar på fedtet.** Giv dit barn en sund madpakke med, hvis der ikke er en madordning i børnehaven eller skolen. Ellers er barnet ofte overladt til at spise fedtrige fastfoodprodukter. Der behøves ikke fedtstof på brød, hvor pålægget hænger fast af sig selv fx makrel i tomat, smøreoste og leverpostej. Kød og pålæg bør højst indeholde 12. gram fedt pr. 100 gram.
- **Spar på sukkeret** - drik kun sodavand og saft til særlige lejligheder. Aftal en slikdag om ugen.
- **Bevægelse.** Aktive børn er glade børn. Leg med barnet og gør den daglige bevægelse til en sjov aktivitet.

BEVÆGELSE

Hvad er motion

Motion betyder bevægelse. Når musklerne bevæges bruger kroppen energi og dermed kJ (kilojoule).

Hvor meget energi kroppen bruger afhænger af, hvor hårdt man arbejder.

Barnet behøver ikke at være aktiv i en sportsklub for at dyrke motion. At lege og gå eller cykle i skole er også motion.

Så aktiv bør barnet være

- Børn skal bevæge sig mindst 1 time hver dag
- Det må gerne være fordelt over dagen
- Det skal være med mindst 30 minutters sammenhængende bevægelse 1 gang dagligt



Bevægelse forebygger

Det er naturligt for børn at bevæge sig og de skal have masser af motion og frisk luft hver dag.

Bevægelse i den friske luft giver samtidig sundere børn. Udenfor er luften renere og støjniveauet er meget mindre.

Der er mange gode grunde til at bevæge sig. Det vigtigste er at barnet får det godt og bliver i bedre humør. Barnet opdager, at det er en god måde at være sammen med kammerater på og møde nye venner.

Når børn bevæger sig

- forbedres trivsel
- bliver de bedre til at bevæge sig (motoriske færdigheder)
- bliver de bedre til at koncentrere sig i skolen
- øges energiforbruget
- styrkes muskler, sener og led
- styrkes knoglerne
- styrkes hjerte og kredsløb
- forbedres immunsystemet



Den daglige bevægelse forebygger

- skader på ryg, knæ, hofter og led
- overvægt
- udvikling af hjerte- karsygdomme
- udvikling af type 2 diabetes
- for højt blodtryk



Ideer til aktivt samvær

Vær aktiv sammen med barnet i hverdagen. De væner der skabes i barndommen følger barnet ind i voksenlivet.

Lav en familieaktivitet i løbet af ugen, gå en lang tur i fjeldet. Lad barnet hjælpe med madlavning, rengøring og vasketøj. Giv barnet små opgaver på indkøbs-turen, som for eksempel at køre indkøbsvognen eller bære kurven. Barnet kan hente én ting, mens du henter noget andet. Børn har brug for at mærke, at forældre værdsætter det de gør.

Mange steder er der mulighed for at blive medlem i en sportsklub eller idrætsforening og dyrke motion sammen med andre. Lad barnet prøve de aktivitetmuligheder der er, hvor I bor, så barnet finder ud af, hvad der er sjovest.

Det er forældrenes ansvar at sørge for at

- barnet har det nødvendige udstyr
- tasken er pakket
- barnet kommer af sted til tiden

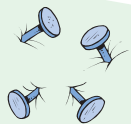
Forslag til indendørs aktiviteter

Pudekamp
Jorden er giftig
Danse
Hop i minitrampolin
Armbøjninger



Forslag til udendørs aktiviteter

Cykle
Løbeture
Gemmeleg
Stå på ski
Fjeldvandring
Skøjte
Sejle, ro på vandet
Spille bold
Sjippe
Rulleskøjter, skateboard
Kælke, kurebræt



FRUGT OG GRØNT

Børns mad skal indeholde vitaminer, mineraler og fibre. De er nødvendige for, at barnet kan vokse og udvikle sig optimalt. Børn skal helst spise 4 stykker frugt og grønt om dagen for at få nok vitaminer og mineraler.



Vi har ikke tradition for at spise frugt og grøntsager dagligt. Det kan derfor virke besværligt at skulle give sit barn 4 stykker frugt og grønt hver dag, men måske er det slet ikke så svært. Prøv at give barnet frugt og grønt lidt efter lidt. Der kan startes med et æble til formiddagen og nogle gulerodsstave i barnets madkasse.

Det kan være at barnet i starten er afvisende over for det nye. Så prøv igen senere. Det er de små skridt, der tæller. Lidt frugt og grønt er bedre end ingen frugt og grønt.

De fleste grøntsager og frugter er fedtfattige og fiberrige. De mætter godt og barnet kan spise meget frugt og grønt uden at komme til at veje for meget.

Det er sundt at spise mange forskellige frugter og grøntsager. Prøv at give barnet forskellige slags frugt og grøntsager i ugens løb.

Frosne og friske grøntsager og bær er lige sunde. De fleste vitaminer bevares ved frysningen. Frosne frugt og grønt indeholder ligeså mange kostfibre og mineraler som frisk frugt og grønt. Frugt og grønt på dåse samt tørret frugt er også sundt.



Inspiration til 4 stykker frugt og grøntsager om dagen

Start med et glas appelsinjuice til morgenmad eller lidt frisk frugt f.eks. en halv pære skåret i tern og drysset på havregrøden. Juice tæller maksimalt som 1 af dagens 4 stykker. Juice er kun sundt i begrænsede mængder.

En formiddagsgulerod eller et æble mætter længere end et stykke franskbrød.

Mange frugter og grøntsager kan spises rå og egner sig til at have med i børnehave eller skole. Læg appelsin og æblebåde eller agurkeklodser og gulerodsstave i madpakken.

Til eftermiddag er det godt med et stykke frugt, fx en banan til en halv grovbolle og et glas mælk.

En skål med snackgrønt vil gøre lykke hos de fleste børn.

Snackgrønt kan være stave af agurk, majroer, peberfrugter og agurk samt cherrytomater og blegselleri.

Der er rart at slutte aftensmaden af med et stykke frisk frugt.

Frugtgrød er også fint, men begræns det til specielle lejligheder, da det indeholder meget sukker.



Tip: Frugt og grønt bliver lettere spist, hvis børnene ikke skal skrælle og skære selv. Stil udskårne grøntsager i en skål med vand i køleskabet. Så kan børnene tage, når de bliver sultne. Skær kun grøntsager til en dag af gangen. Så er grøntsagerne friske og fristende.

Hvor meget vejer det?

I gennemsnit svarer én frugt eller grøntsag til 100 gram. Børn skal have 4 stykker frugt og grønt om dagen. Det svarer til 400 gram.

1 æble	100 g
1 appelsin	100 g
1 pære	100 g
1 banan	85 g
1 dl sortebær	75 g
1 mellemstor gulerod	100 g
1 stort agurkestykke	100 g
1 dl ærter	80 g
1 tomat	50 g
1 dl revet hvidkål	50 g

Du behøver ikke veje frugt og grønt. 100 gram er det samme som en håndfuld.

Bær er en god kilde til vitaminer. Pluk dem selv sammen med børnene.



Vitaminer og mineraler i frugt og grønt

Frugt og grøntsager indeholder mange vitaminer og mineraler. Vitaminer og mineraler indeholder ikke energi, men er nødvendige for mange af kroppens funktioner. Kroppen kan stort set ikke selv danne vitaminer. De skal derfor tilføres kroppen gennem den mad vi spiser. Kroppen har små lagre af vitaminer. En varieret kost med et daglig indtag på 4 stykker frugt og grønt sikrer at lagrene er fyldt op. Hvis det er svært at få frugt og grønt om vinteren er det en god ide at give barnet en daglig vitaminpille.



Tip: Er frugt og grønt for dyrt?

Vidste du at der bliver brugt 4 x så mange penge på sodavand, saftvand, chokolade, slik og chips som på frugt og grønt?

BRØD, KARTOFLER, RIS, PASTA OG GRYN

Børn har brug for mad, der giver energi i lang tid.
Det skal være mad som mætter godt.
Halvdelen af dagens mad bør være brød, kartofler, ris, pasta og gryn.
Kartofler, ris og pasta samt brød og gryn har meget stivelse.
Brød, gryn, kartofler og brune ris har mange kostfibre.
Både stivelse og kostfibre er kulhydrater.

Så mange kulhydrater skal barnet have om dagen

Morgenmad: 1 dl havregryn og et halvt stykke grovbrød til morgen.

Frokost: 2 hele skiver rugbrød i madpakken.

Mellemmåltider: En halv grovbolle om eftermiddagen

Aftensmad: Halvdelen af aftensmaden skal være kartofler, ris eller pasta. Det kan være 3 små kartofler eller 2-3 dl ris eller pasta. Et stykke flutes eller andet brød til maden er godt.

Kulhydrater

Kulhydraterne er kroppens fortrukne energikilde. Kulhydrater inddeles i forskellige grupper. Disse grupper er sukker, stivelse og kostfibre. Hovedparten af energien fra vores mad bør komme fra kulhydratet stivelse.
1 gram kulhydrat indeholder 17 kJ.
Børn i alderen 4-6 år skal spise ca. 226 gram kulhydrat om dagen. Af de 226 gram skal 20 gram være kostfibre og maksimalt 40 gram være sukker. Resten skal være stivelse.
Børn i alderen 6-10 år skal spise ca. 267 gram kulhydrat om dagen. Af de 267 gram skal 25 gram være kostfibre og maksimalt 55 gram være sukker. Resten skal være stivelse.

Kostfibre

Kostfibre er ufordøjelige kulhydrater. De giver ikke energi, da de går gennem tarmene uden at blive brugt i kroppen. Kostfibre er vigtige for sundheden, da de bl.a. binder skadelige stoffer til sig, så disse ikke optages i kroppen.

Når maden fordøjes i vores tarm sørger kostfibre for at energien fra maden frigives langsomt fra tarmen til blodet. Derved fås et mere stabilt blodsukker og barnet er mæt i længere tid. Det gør det lettere at koncentrere sig og modstå den naturlige lyst til søde sager. Kostfibre i kosten gør det også lettere ikke overspise. Det er en god ide at vælge madvarer med mange kostfibre, hvis barnet har brug for at tabe sig.

For mange fibre i kosten kan medføre diarre, da kostfibre binder vand. 20 til 25 gram om dagen er en passende mængde. Der er 5 gram kostfibre i en skive rugbrød og 3,5 gram kostfibre i 1 dl havregryn.

Det er meget sjældent kostfibre er årsag til diarre.



Hvor findes kostfibrene?

Der er mange kostfibre i groft brød og gryn samt i grove grøntsager som selleri, gulerødder pastinak og majroer.

Der er også kostfibre i grønne ærter, grønkål, hvidkål og tørrede frugter som abrikoser, rosiner, figner og dadler. Tørrede frugter indeholder også meget sukker. Brug dem kun i begrænsede mængder som sund slik til barnet.



Hvor mange fibre har de?

Læg mærke til at gryn og rugbrød har flere kostfibre end franskbrød.

Havregryn indeholder 10 gram kostfibre per 100 gram

Sukker indeholder 0 gram kostfibre per 100 gram

Vingummi indeholder 0 gram kostfibre per 100 gram

Mariekiks indeholder 3 gram kostfibre per 100 gram

Franskbrød indeholder 4 gram kostfibre per 100 gram

Rugbrød indeholder 8-10 gram kostfibre per 100 gram



Børn elsker hjemmebagt brød.

Bag brød med kostfibre.

Grahamsmel har 3 x så mange fibre som hvedemel.

1/3 af hvedemelet i en opskrift kan udskiftes med grahamsmel.

Havregryn, hirseflager og revne gulerødder er fiberrige og lækre i boller og brød.

Solsikkekerner, sesamfrø, hørfrø og nødder har både kostfibre og meget af det sunde fedt.

En smule af dem er godt i brødet.



Kakkak Power Sandwich fra Kangillinnguit Atuarfia:

Kakkak Power Sandwich

100 g grahamsbolle

20 g pikantost m/løg og krydderurter

20 g 45% ost

20 g hamburgerryg

50 g blandet grøntsager (f.eks. 15 g agurk, 10 g kinakål, 15 g rød peberfrugt, 5 g porrer, 5 g lucernespirer)

Energifordeling

Fedt 22%

Protein 15%

Kulhydrat 63%

Forbrugerindflydelse: I sundhedsugen på Kangillinnguitskolen i Nuuk udviklede 8.H den optimale frokostbolle "KAKKAK power sandwich", som nu kan købes i Brugsen i Nuuk.



LANDPATTEDYR, FISK OG HAVPATTEDYR

Kød og fisk er en vigtig del af barnets mad. Landpattedyr, fisk og havpattedyr indeholder proteiner samt vitaminer og mineraler, der er vigtige for barnets vækst og udvikling. Havpattedyr og fisk indeholder sunde fedtstoffer.

Giv barnet brød med fiske- eller kødpålæg i madpakken og kød eller fisk til aftensmaden. Barnet behøver ikke at spise kød eller fisk hver dag, men barnet skal skiftevis spise både fisk samt hav og landpattedyr for at få den rette mængde vitaminer, mineraler og fedtstoffer.

Kød og fedt

Der er fedt i kød. Havpattedyrene og fisk har meget af det sunde fedt, der beskytter mod hjertekarsygdomme. Fisk indeholder n-3 fedtsyrer der beskytter mod hjertekarsygdomme.

Der er mange børn, der ville have godt af at spise mere fisk. 200 gram om ugen er en passende mængde.

Spis 200 gram fisk og havpattedyr om ugen

Spis sæl, hval eller fisk til aftensmad 1 eller 2 gange om ugen

Giv barnet fisk med i madpakken 3 gange om ugen

Skift mellem:

- Makrel i tomat
- Torskerogn
- Sild
- Tun
- Hellefisk
- Tørfisk



Køer, svin, moskus, lam og rensdyr indeholder mere af det mættede fedt, som der skal spises mindre af.

Spis kød med mindre mættet fedt

Vælg kød og pålæg med mindre end 12 gram fedt per 100 gram.

Spis meget brød og kun lidt pålæg

Skær fedtkanter af kødet før det spises.

Når der skiftevis spises landpattedyr, fisk og havpattedyr vil der være den rette mængde af både det mættede og det sunde fedt i maden.



Protein

Protein er et energigivende næringsstof. 1 gram protein indeholder 17 kJ.
Proteiner er opbygget af aminosyrer. Aminosyrer er byggestenen for kroppens celler.
Der er proteiner i fisk og i kødet og indmaden fra land- og havpattedyr.
Der er også protein i æg, mælk, ost og lidt i brød, ris, korn og kartofler og grøntsager.

For børn i aldersgruppen 4-6 år anbefales et dagligt protein indtag på 1.2 gram per kg legemsvægt.

For et barn på 20 kg svarer det til 24 gram.

For børn i aldersgruppen 6-10 år anbefales et dagligt indtag af protein på 1,1 gram per kg legemsvægt. For et barn på 25 kg svarer det til 27,5 gram.

Kød og forurening

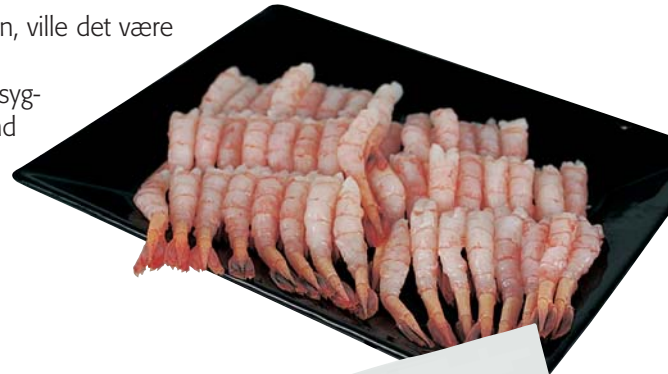
Ved skiftevis at spise fisk og kød fra land og havpattedyr får barnet mange sunde næringsstoffer uden at få for mange af de forurenede stoffer. Der vil altid være en vis forurening i fisk og havpattedyr. Det betyder ikke noget, så længe der spises varieret.

Det er kun hvis der spises meget ensidigt - f. eks sæl, hval eller isbjørn hver dag - at forureningsstofferne eventuelt kan blive et problem.

Hvis der dagligt spises meget kød af sæl, narhval, hvidhval og isbjørn, ville det være en god idé at variere maden med fisk og landdyr.

Myndighederne følger situationen nøje og der er endnu ikke påvist sygdomstilfælde, der skyldes forureningsstofferne. Så der er ingen grund til undgå specielle varer af angst for forurening. Det handler om at variere madvarerne og træffe nogle fornuftige valg ved at spise mindre af de forurenede dyr.

- Fisk og rejer i Grønland er rene og sunde.
- Bær, lam, rensdyr og moskusokser er uden forureningsstoffer.
- Bardehvaler har mindre forureningsstoffer i sig end tandhvalerne.
- De ældre sæler har flere forureningsstoffer end de yngre sæler
- Isbjørn har højt indhold af forureningsstoffer
- POP'erne er mest i fedtet og tungmetallerne mest i organerne



Grønlands Ernæringsråd anbefaler til børn

- At vælge orsoq fra unge sæler
- At vælge sildepisker frem for hvid- og narhval

Forureningsstoffer

De forurende stoffer, der kan være i madvarerne, er POPs og tungmetaller.

POPs er en samlet betegnelse for en række svært nedbrydelige organiske klorforbindelser. De findes blandt andet i insektgifte og industriaffaldsprodukter. Tungmetaller er et samlet begreb for bl.a. cadmium, kviksølv og bly.

De forurenede stoffer kommer fra hele verden med luft og havstrømmene.

Stofferne ophobes i dyrenes kroppe, når de spiser mindre dyr. Det er hvaler, sæler og isbjørne der indeholder flest forureningsstoffer. Stofferne er blevet opkoncentreret i deres kroppe, især i de indre organer som lever og nyre. Når vi spiser dyrene, optager vi stofferne.



FEDT

Fedt er det næringsstof, der giver mest energi.

Fedt beskytter de indre organer og er nødvendigt for at kroppen kan optage fedtopløselige vitaminer. Børn har brug for fedt for at vokse og udvikle sig optimalt.

Havpattedyr og fisk indeholder sunde fedtstoffer. De har et højt indhold af N-3 fedtsyrer og umættet fedt hvilket giver maden en sund fedtfordeling.

Vi skal spise mindre af det mættede usunde fedt. Det er det fedt vi får fra fastfood, fede mejerivarer, smør, chips og fedt kød fra dyrene som lever på land.

Tidligere, da mange levede af at fange og jage, var det nødvendigt at spise meget fedt for at få nok energi. I dag hvor mange af madvarerne købes spiser mange mere fedt, end de har brug for. Mange bevæger sig mindre og bruger derfor mindre energi. Samtidig er der mange varer, der indeholder meget fedt. Det er især varer med mættet fedt, der spises for meget af.

De fleste børn får det mættede fedt fra fastfood og chips samt fede mejerivarer som sødmælk og fede oste (45+). Fløde, smør og creme fraiche indeholder også meget mættet fedt.

Giv hellere dit barn skummetmælk og mager ost (30+) og vælg pålæg til madpakken med mindre end 12 gram fedt per 100 gram.

Sørg for at spise sund mad i hverdagen og begræns chips og fastfood til særlige lejligheder.

Fastfood og chips indeholder meget energi. Børn der spiser mad med megen energi bliver ofte overvægtige. Hvis dit barn er overvægtig, er det en god ide at spise mindre mad med mættet fedt. På varedeklarationen kan du som regel finde svar på, hvor meget fedt og hvilken type fedt en vare indeholder.

På varedeklarationen skal du se efter gram fedt i 100 gram af varen

Næringsindhold pr. 100 gram:	Mørkt rugbrød
Energi	988 kJ (235 kcal)
Protein	6 g
Kulhydrat	48 g
Fedt	2 g

På denne varedeklaration kan du se, at der er 2 gram fedt i 100 gram rugbrød, hvilket ca. svare til to skiver.

Indkøbsguide

	Anbefaldet indhold pr. 100 g af varen	
	Kostfibre	Fedt
Hvedebrød	Mindst 5 g	højest 5 g
Rugbrød	Mindst 8 g	højest 5 g
Morgenmadsprodukter	Mindst 8 g	højest 10 g
Mælk og mælkeprodukter		højest 1,5 g
Ost		højest 18 g / 30+
Kød og pålæg		højest 12 g
Fisk (uden panering)		ingen øvre grænse
Færdigretter, frosne kartoffelprodukter		højest 5 g
Dressinger, saucer, pålægssalater		højest 5 g



Hvor fedt er det?

100 gram af varen	Energi per 100 gram	Fedt per 100 gram
100 g Chokolade	2261 kJ	29 gram fedt
100 g Chips	2236 kJ	32 gram fedt
100 g Kinder mælkesnitte	1745 kJ	27 gram fedt
100 g Pommies frites	1515 kJ	19 gram fedt
100 g Banan	391 kJ	0,3 gram fedt
100 g Kartoffler	355 kJ	0,3 gram fedt
100 g Gulerødder	176 kJ	0,4 gram fedt



Hvis et barn på 7 år spiser en lille pose chips (100 g), en plade chokolade (100 g) og en portion Pommies frites (150 g) har det indtaget 6770 kJ. Det er alt den energi barnet har brug for. Barnet skal egentlig ikke have mere at spise den dag, men vil dog næppe være mæt og derfor spise de normale måltider oveni. Således kan barnet hurtigt få for meget fedt og energi og blive overvægtig.

Hvor meget fedt skal barnet spise

Det handler om at spise den rette mængde af det mættede fedt. Dette gøres ved at spise mindre madvarer med mættet fedt. Derudover er 2 spsk. fedt om dagen nok. Det er det samme som 25-30 gram fedt. Smørret på brødet og fedtstoffet der bruges i madlavning og sovs tæller med i de 2 spiseskefulde.

Fede tips

Skrab brødet og undlad smør eller margarine under pålæg der hænger fast af sig selv. F.eks. leverpostej, makrel i tomat og smøreost.

Undlad sovs med stegfedt og fløde. En mager sovs kan være en dåse tomat kogt med krydderier.

Til stegning, bagning m.m. er det bedst at vælge en rapsolie, flydende margarine eller evt. en plantemargarine. Disse fedtstoffer indeholder mindre af det usunde mættede fedt. Spis ost 30+ og drik skummet- eller letmælk.



Mættet, enkeltumættet og flerumættet fedt

Fedt fra de enkeltumættede og flerumættede fedtsyrer er sundt. Husk at for meget fedt, ligegyldigt om det er mættet eller umættet, ikke er godt for barnets sundhed. Hvis der spises for meget fedt kan barnet blive overvægtig og senere i livet få større risiko for hjertekarsygdomme, type 2 diabetes og kræft.

Fedt opdeles i mættet, enkeltumættet og flerumættet fedt.

1 gram fedt indeholder 38 KJ.

Mættet fedt findes især i mejerivarer som smør og ost samt i kød fra landpattedyr som svin, rensdyr, moskus og køer.

Enkeltumættet fedt kaldes også monoumættet fedt. Det findes særligt i olivenolie, hval, hellefisk, sæl, avokado og nødder.

Flerumættet fedt findes i fede fisk og planteolier. Noget af det flerumættede fedt er livsnødvendigt at få tilført gennem kosten. Dette er n-3 og n-6 fedtsyrerne. N-6 fås fra planteolier f. eks i solsikke og vindrukerneolie. N-3 fås fra fisk og sæl.

SLIK, SAFT, SODAVAND - OG TÆNDERNE...

Der er ikke noget som helst godt at sige om slik, saft og sodavand. De indeholder alt for meget tilsat sukker og kan skade tændernes emalje.

Tilsat sukker er industrielt fremstillet og et populært udtryk for det er "tomme kalorier", fordi det ikke indeholder næringsstoffer. Det fortynder kun indholdet af vitaminer og mineraler i maden. Sukker og søde sager mætter og tager appetitten fra den sunde mad. Har barnet en lille appetit, er det især vigtigt at være opmærksom på, at det ikke får for meget sukker, der optager pladsen for mere næringsrigt mad.

Det er vigtigt ikke at vænne barnet til smagen af søde sager, da det vil være svært for barnet senere at skulle vænne sig af med smagen af sødt.

Derimod er det vigtigt at lære barnet at spise mad, der har smagen af naturlig sødme som den findes i frugt og grønt.

Det er en god ide at finde ud af, hvor meget sukker barnet får i løbet af en hel dag og hvor barnet får det fra. På denne måde kan forældre sikre sig, at barnet ikke får for meget sukker.

Det daglige sukkerforbrug må ikke overstige

35-40 gram for et børnehavebarn

45-50 gram for et skolebarn

1/2 liter sodavand indeholder 50 gram sukker!

Drikker barnet 1/2 liter sodavand, har det fået alt sukker for en hel dag

Sukker og overvægt

Råd

Giv ikke slik som trøst eller belønning. Barnet lærer det hurtigt og fortsætter måske resten af livet med at forbinde slik og søde sager med noget rart. Det kan medføre trøstespiseri og overvægt.



Hvis barnet får for meget sukker, og mere energi end det bruger vil kroppen selv lagre energien som fedt med risiko for at barnet bliver overvægtig.

Når sukker indtages flydende som i saft og sodavand, kan kroppen ikke så let regulere mæthedfølelsen - det glider ned af sig selv - og barnet får hurtigt indtaget for meget energi.

Light eller sukkerfrit saft, sodavand eller andre søde læskedrikke bør heller ikke drikkes til hverdag, da det vænner barnet til den søde smag.

Tand "farlige" drikke

En enkelt slurk saft eller sodavand giver ingen skade på tænderne. Men hvis barnet drikker mange små slurke i løbet af dagen vil det skade tænderne.

- når barnet tager den første slurk, vil syren i drikken gå til angreb på tænderne
- efter 20 minutter vil sukkeret i drikken være omdannet til syre og angribe tænderne
- syren forsvinder først igen efter en time
- en slurk giver altså tænderne et syrebad i 1 1/2 time
- tager barnet igen en slurk af drikken efter 1/2-1 time vil der komme ny syre i munden inden det første er væk
- bliver barnet ved på denne måde med slurke dagen lang, er der et stort syrebad i munden og barnet kan få karies



Hvordan nedsættes sukkerforbruget

Det er en god regel, at der til hverdag ikke findes slik, saft og sodavand i hjemmet. Når barnet beder om det, er det nemmere at sige "det har vi ikke".

På indkøbstur med barnet er der mange fristelser, men det er vigtigt at sige nej, hver gang I går forbi slikhylderne. Barnet finder ud af, at et nej er et nej og accepterer det efter få gange. Giv barnet et stykke frugt inden I går ind i butikken, så det ikke er sultent.

Tip

Giv barnet en banan og en bolle inden I skal ud og købe ind. Et sultent barn er let irriteret og plager om slik.

Det sunde valg

Børn synes søde sager smager godt og vil gerne have det. Derfor er det vigtigt, at familien finder en fornuftig måde at leve med det søde på. Det er en god ide at aftale en slikdag om ugen. På en slikdag er det bedre at tage det afslappet og lade barnet spise så meget det har lyst til. Hvis barnet oplever slik, som noget forbudt, bliver det mere interessant.

Det er bedre at spise en stor portion slik på en gang og børste tænder bagefter, end at småspise en hel dag. Et sundere valg end slik er frisk frugt, nødder, mandler, rosiner og andet tørret frugt eller en hjemmebagt kage. Forældre, institutionspersonale og lærere bør samarbejde om at give børnene mulighed for at vælge det sunde. Lav aftaler om at slik, saft og sodavand ikke hører til i børnenes hverdag, men kun er efter aftale og til festlige begivenheder. Det er en god idé, at barnet drikker meget samtidig med at der slikkes, så syren skylles af tænderne. Efter at barnet har fået slik på ugens "slikkedag", skal der afsluttes med tandbørstning og flourtandpasta lige efter, at det er slut med slikkeriet.

Leg - "gæt en sukkerknald"

I denne leg skal børnene gætte, hvor meget sukker, der er i forskellige madvarer

- Køb en pakke sukkerknalder (2,5 g pr stk.) og nogle af de produkter børnene typisk spiser
- Læg 12 sukkerknalder i en bunke og fortæl dem, at det er hvad børnehavebørn må få på en dag
- Stil de indkøbte madvarer op, og lad børnene gætte, hvor mange sukkerknalder der er i en sodavand, en kakao-mælk og så videre.
- Når børnene har gættet, lægges det rigtige antal foran madvaren.



Der skal ikke meget slik, saft eller sodavand til, før barnet har fået for meget sukker.
 Prøv at sammenligne sukkerindholdet i varerne med, hvor meget sukker barnet må få i løbet af en dag.

<u>Vare</u>	<u>Vægt i gram</u>	<u>Vægt i sukkerknalder</u>	
1 sukkerknald	= 2,5 g sukker	= 6	□□□□□□
1 spiseske sukker	= 15 g sukker		
Slik			
100 g Lakrids	= 40 - 50 g	= 16 - 20	□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□
100 g Chokolade *	= 50 - 60 g	= 20 - 24	□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□
3 Bolsjer (10 g)	= 7 g	= 3	□□□
100 g Bolsjer	= 80 g	= 32	□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□
100 g Karameller *	= 50 g	= 20	□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□
100 g Vingummi	= 40 g	= 16	□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□
Drikke (her er 1 glas = 2 dl)			
1 glas vand	= 0 g sukker	= 0	
1 glas juice	= 20 g naturligt sukker	= 8	□□□□□□□□
1 glas sodavand	= 20 g tilsat sukker	= 8	□□□□□□□□
1 glas saftevand	= 16 g -	= 6	□□□□□□□□
1 brik kakaomælk *	= 10 g -	= 4	□□□□
1/2 l sodavand	= 50 g -	= 20	□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□
Kager og Is			
100 g kager *	= 15 - 30 g	= 6 - 12	□□ □□□□□□□□□□□□
100 g is	= 20 g -	= 8	□□□□□□□□
1 Kinder mælkesnitte *	= 10 g -	= 4	□□□□
Andet			
35 g guldkorn, 1 portion	= 15 g sukker	= 6	□□□□□□□□
1 tsk. honning	= 5 g sukker	= 2	□□
1 tsk. Nutella *	= 5 g sukker	= 2	□□
1 tsk. Marmelade	= 5 g sukker	= 2	□□
2 st. pålægschokolade *	= 5 g sukker	= 2	□□

* Vær opmærksom på de mærkede produkter, der foruden sukker indeholder en del fedt.
 Som eksempel indeholder 1 plade rittersport på 100 g, 50 g tilsat sukker, og 29 g fedt, som giver meget energi.

ENERGI SKAL DER TIL

De energigivende næringsstoffer er fedt, kulhydrat og protein. Maden indeholder derudover vitaminer, mineraler og vand, der ikke giver energi, men er livsvigtige for at kroppen kan fungere optimalt. Hvis De sunde råd følges får barnet den energi og de næringsstoffer, som det har brug for.

Energibehov

Tabellen forneden viser, hvor meget energi børn skal bruge dagligt.

Der er store forskelle på børns energibehov.

Dette ses i tabellen som spredningen. F. eks kan en dreng på 10 år have et lavt energibehov på 6.200 kJ om dagen. En anden dreng på samme alder kan have et højt energibehov på 11.200 kJ.

Grunden til at energibehovet kan variere så meget, er at børn bruger ekstra energi, når de er fysisk aktive og når de vokser.

Børn kan i perioder have en stor appetit og andre dage vil de ingenting spise. Såfremt barnet ikke bliver markant tyndere eller tykkere og i øvrigt er glad og trives, er der ingen grund til bekymring.

Hvis du er bekymret for dit barns vægt eller trivsel, skal du tale med lægen eller sundhedsplejersken.

Gruppe	alder	vægt(kg)	gennemsnitsindtag kJ pr dag	(spredning)
Drenge	4-6 år	19,3	7.100	(5.200-9.300)
	7-10 år	27,9	8.500	(6.200-11.200)
Piger	4-6 år	19,1	6.800	(4.700- 9.200)
	7-10 år	27,3	7.500	(5.300- 9.800)

Hvordan bliver mad til energi

Vores mad består af kulhydrater, fedt og protein. Disse stoffer er kroppens benzin. Efter vi har spist vil kroppen fordøje maden. Under fordøjelsen vil maden blive nedbrudt til bittesmå molekyler. Molekylerne vil via blodbanen nå alle kroppens celler. Inde i cellerne vil molekylerne blive forbrændt hvorved der frigives energi.

Vi bruger energien til at holde de indre organers funktion i gang og til at opretholde vores kropstemperatur.

Opbygning og vedligeholdelse af vores celler, hud, knogler og muskler kræver energi. Vi forbruger også energi, når vi bevæger os.

Næringsstoffordeling

Fagfolk indenfor ernæring har udregnet, hvordan kulhydrat, fedt og protein skal være fordelt i maden, så barnet får de rette mængder hver dag. Det anbefales, at forholdet skal være følgende:

- 10-15 % fra protein
- 55-60 % fra kulhydrat
- Højest 30 % fra fedt.
- Det mættede fedt skal udgøre højst 10 % af energiindtaget.
- Maksimalt 10 % af barnets energiindtag må komme fra sukker.

Hvor meget er der i maden

Madens energiindhold kan måles. Dette gøres i kilojoule (kJ). 1000 kJ er det samme som 1 MJ. Nogle gange måles energi i kilokalorier. En kalorie er det samme som 4,2 kilojoule.

De forskellige næringsstoffer bidrager med forskellig mængde energi.

1 gram kulhydrat= 17 kilojoule

1 gram fedt= 38 kilojoule

1 gram protein = 17 kilojoule

1 gram alkohol= 30 kilojoule

Det ses at fedt giver over dobbelt så meget energi som kulhydrat og protein. Spises der meget mad med stort fedtindhold, kan det medføre at barnet bliver overvægtig.

Det ville være yderst kompliceret at lave beregninger på barnets mad hver dag. Hvis der spises varieret og De sunde råd følges, får barnet den mængde protein, kulhydrat, fedt, vitaminer og mineraler, som det skal have for at trives og udvikle sig optimalt. Det er især sukkerindtaget fra saft, sodavand og slik samt det mættede fedt fra chips og andet fastfood, der skal begrænses.

FORSLAG TIL BØRNS MAD

Et barn skal i gennemsnit spise 7500 kJ om dagen.
Her kan du se hvordan en god dags mad kan sættes sammen.
Prøv at sammenligne den med en skidt dag.



EN SKIDT DAG

MORGEN

Ingenting

MELLEMMÅLTID

1 stk wienerbrød
1 lille cocoaomælk

FROKOST

Franskbrød m/ ost 45+
Franskbrød m/ nutella

MELLEMMÅLTID

1 lille pose chips
1 glas sodavand

AFTENSMAD

100 g pommefrites
1 Burger
1 glas sodavand

MELLEMMÅLTID

En plade chokolade

I alt 12.100 kJ.

Der er næsten 2 gange så meget energi som barnet har brug for.

Det indeholder dobbelt så meget Sukker og fedt som anbefalet. Maden mangler vitaminer og mineraler. Barnet får ikke den mad det har brug for og det vil blive overvægtigt.



EN GOD DAG

MORGEN

havregryn med skummetmælk
1 tsk. sukker
1/2 stk. grovbrød med ost 30+
1 kop frugtte

MELLEMMÅLTID

1 riskiks
1 æble
1 glas skummetmælk

FROKOST

2 stk. rugbrød med fedtfattig leverpostej og skinke (max 12g fedt pr 100g)
1 agurkklovs og gulerodsstave
1 lille pakke rosiner (14 g) og 6 mandler
1/2 banan
vand

MELLEMMÅLTID

1 lille grovbolle med ost 30+
1 lille glas appelsinjuice

AFTENSMAD

Sæl-suaasat med ris, gulerødder og majroer
Flutes
vand

AFTENHYGGE

1 glas skummetmælk
tørfisk

I alt ca. 7.500 kJ.

Det indeholder den rette mængde af de vitaminer, mineraler, fedt, sukker og protein barnet behøver for at udvikle sig og trives.



DIN DAG

MORGEN

MELLEMMÅLTID

FROKOST

MELLEMMÅLTID

AFTENSMAD

AFTENHYGGE

Til en rigtig god dag hører 8- 10 timers nattesøvn. Sund mad. Tandbørstning efter spising. 1 times bevægelse.

MÅLTIDERNE

Sunde måltider er varierede måltider

Maden kan fordeles på få eller flere måltider, afhængigt af hvordan det passer ind i familiens liv.

Det er godt, hvis børn spiser 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen. Et mellemmåltid bør ligge 2 timer før et hovedmåltid.

Når der spises 3 hoved og 2-3 mellemmåltider undgås pludselig sult. Hvis dit barn er irriteret eller pirrelig kan det skyldes sult.

De vitaminer og mineraler som kroppen har brug for findes i forskellige mængder i madvarerne.

3 hovedmåltider varierer barnets kost naturligt, da måltiderne består af forskellige madvarer.

Varier kosten

Spis ris, pasta, spaghetti og kartofler.

Spis forskellige brødtypeper. Vælg rugbrød, grovbrød og groft knækbrød

Spis forskellige grøntsager og frugter - skift mellem frosne og friske og rå og kogte.

Spis forskellig slags kød. Skift mellem fisk, havpattedyr og landpattedyr



MORGENMAD

Morgenerne er for mange familier præget af travlhed. Det kan derfor være fristende at springe morgenmaden over, men det betyder meget for barnets sundhed at starte dagen med et fornuftigt måltid.

Når energidepoterne er fyldt op, er det lettere for barnet at koncentrere sig og være modtagelig for nye indtryk. Et mæt barn har nemmere ved at lære nyt i børnehaven eller skolen.

Tips til en hyggelig og rolig morgen

- Sørg for at barnet får nok søvn (ca. 8-10 timer).
- Dæk bord og forbered morgenmad og madpakker aftenen før.
- Hav skoletasken pakket.
- Sluk fjernsynet
- Sørg for at der er tid til at alle sætter sig ned og spiser. Hvis forældrene ikke tager sig tid er det sværere at få børnene til at forstå, hvor vigtig morgenmaden er.
- Start dagen i en god og rolig stemning uden skænderier

Morgenmadsprodukter

Vælg de morgenmadsprodukter der har et højt indhold af kostfibre. Kostfibre mætter godt.

Havregryn eller havregrød er den ideelle morgenmad til børn. Havregryn har et stort indhold af de mættende kostfibre og er ikke tilsat ekstra sukker, som mange børn får for meget af.

Et mæt barn har lettere ved at modstå den trang til slik og sodavand, der melder sig, når blodsukkeret falder.

Mange morgenmadsprodukter er tilsat meget sukker og fedt. Nogle indeholder ligeså meget eller mere sukker end vingummi. De meget sukkerholdige og fede morgenmadsprodukter bør undgås til daglig.

De daglige morgenmadsprodukter bør indeholde mindst 8 gram kostfibre og maksimum 10 gram sukker og 10 gram fedt per 100 gram. På varedeklaration kan du se hvor mange gram der er af de forskellige næringsstoffer.

Tip: Hvis dit barn plager om at få et af de usunde morgenmadsprodukter, så lav en aftale med barnet om at spise usund morgenmad på en bestemt ugebønning eller straf. Det er dit ansvar som forælder at sætte grænser for hvilke madvarer barnet må spise dagligt og hvilke der kun er til særlige lejligheder. Når du laver sunde regler drager du omsorg for og viser kærlighed til dit barn.



Sunde morgenmadsprodukter

Vælg morgenmadsprodukter med max. 10 gram sukker

100 g havregryn

indeholder 0 gram sukker og 10 gram kostfibre

100 g cornflakes

indeholder 5 gram sukker og 3 gram kostfibre

100 g mysli

indeholder 4 gram sukker og 9 gram kostfibre

(vær varsom ved valg af mysli, der kan være et stort indhold af sukker og fedt.

Se på varedeklarationen)

Usunde Morgenmadsprodukter

Fravælg morgenmadsprodukter med over 20 gram sukker pr. 100 gram

100 gram Frosties

indeholder 37 gram sukker

100 gram Coco Pops

indeholder 39 gram sukker

100 gram Guldkorn

indeholder 49 gram sukker

Til sammenligning indeholder vingummi ca. 40 gram sukker per 100 gram

Ideer til sunde morgenmåltider

Det er en god ide at variere morgenmadet så meget som det er muligt så barnet får alle de næringsstoffer, det har brug for.

- Havregryn, havregrød drysset med æbler skåret i tern og en appelsin skåret i både samt et glas vand/te
- Rugbrød eller grovbrød med mager ost og skummet- eller letmælk samt et æble skåret i både
- Cornflakes med mælk og lidt sortebær og et glas te.

Morgenmadstips

Nogle børn vil have sukker på cornflakes eller havregryn.

Lav en regel om hvor meget sukker de må få. En god mængde er 1 tsk.

Hold fast på denne regel, selv om barnet plager.

Børn bliver forvirrede og usikre, hvis reglerne ændres.

Ved at være konsekvent viser du, at barnets sundhed er vigtig for dig.

Tilbyd barnet lidt frisk frugt i stedet for sukker.

Du kan også putte rosiner i havregrøden.

Hvis barnet ikke har appetit om morgenen, så smør en lækker grovbolle, gerne i fællesskab med barnet, som det kan spise i børnehaven eller skolen.



MADPAKKER

De fleste børn spiser frokost i børnehaven eller skolen. Nogle steder er der madordninger, andre steder skal barnet have madpakke med.

Det er en dårlig idé at give barnet penge med, da et sultent barn let fristes til at købe slik eller fastfood. Især hvis kammeraterne gør det samme.

Børn er meget afhængige af at være anerkendte blandt deres kammerater. Derfor er det vigtigt, at madpakken ikke virker frastødende ved at lugte eller være smattet, når den pakkes op, mens kammeraterne ser på.

Madpakker skal være en god oplevelse. Barnet skal kunne lide maden og maden skal give barnet energi til at klare skoledagen.

Brød hører altid til i madpakken. Det mætter og passer til både pålæg og frugt og grønt. Vælg som hovedregel pålæg, der indeholder mindre end 12 gram fedt per 100 gram.

Hvordan laves en madpakke, der bliver spist af barnet

- Lav en liste over madpakkeønsker. På denne måde finder I ud af, hvad barnet kan lide. Det er en god ide at have listen stående på en tavle, så barnet kan slette ting det er trætte af og tilføje ting det har lyst til at prøve.
- Smør madpakken i fællesskab med barnet. Det er hyggeligt at være fælles om både madlavning og madpakkesmøring. Skift med at smøre madpakker til hinanden. Så undgås rutinen og I kan inspirere hinanden med nye idéer.
- Tænk på madpakken, når der laves aftensmad. Det er en god idé at lave lidt ekstra, når der kyllingelår, pizzas eller pastasalat til aftensmad. Det er 3 sikre hit i madpakken
- Plastbægre med låg er gode. De gør det nemt at medbringe madvarer, der er våde og fedtede som salater, makrel i tomat, sild og aftensmadrester.

Tip: Madpakke ting der skal i bægre:
Tomat, salt, agurk, makrel i tomat, tun, dressing, hytteost, sild

Hvad kan maden i madpakken være

- Rugbrødsmad eller sandwich af rugbrød og groft franskbrød. Pålægget kan være kød eller fisk i skiver. Smør et tyndt lag kvark eller smøreost på brødet, hvis pålægget ikke hænger fat af sig selv. Små bægre med grønt og frugt.
- Grovbolle med pastasalat og agurke-gulerodsstave i små bægre.
- Et pitabrød. Små bægre med ærter, majs, tun, salat og dressing.
- Pizza eller kyllingelår. Et bæger med råkost og en grovbolle.
- Pirogger (*se næste side for opskrift*)
- Fingermad. Brød og grønt skåret i små stykker. En frikadelle, tørfisk eller makrel i tomat.
- Tørfisk
- Pizzasnegle (*se næste side for opskrift*)



Frokostpirogger med hval (8 stk.)

- Dejen:** 25 g gær
3 dl vand
1/2 tskf. salt
1 spskf. olie
1 dl hørfrø
120 g (2 dl) fuldkornshvedemel/grahamsmel
380 g (6 1/2 dl) hvedemel
æg til pensling
- Fyld:** 4 skiver bacon
1 løg
2 stængler bladselleri (eller hvidkål)



- 100 g kogt hvalkød (eller sælkød, eller moskuskød)
1 tsk. tørret oregano
100 g mild ost 30+
1 æg til pensling

Dejen: Gæren udrøres i lunkent vand. Salt, olie, hørfrø og mel røres i. Dejen æltes igennem. Dejen stilles til hævnings tildækket et lunt sted ca. 1 time.

Fyld: Baconskiverne skæres i små terninger og svitses. Løget pilles, hakkes og svitses med uden at tage farve. Bladsellerien skæres i skiver og svitses med, uden at tage farve. Gryden tages af varmen.

Det kogte hvalkød skæres i små terninger og røres i sammen med oregano.

Dejen lægges på et meldrysset bord. Luften trykkes ud med knoene.

Dejen deles i 8 stykker og rulles ud i cirkler med en diameter på ca. 18 cm.

Fyldet fordeles på halvdelen af hver dejplade - ikke helt ud til kanten. Fold den anden halvdel af dejstykket over så de bliver halvmåneformede. Tryk kanten sammen med en gaffel og flyt dem forsigtigt over på en bageplade. Efter fyldning skal det efterhæve tildækket i ca. 30 minutter og bages ved, (varmluftsovn: 180° grader og 200° grader ved alm. ovn), i ca. 20-25 minutter afhængig af størrelse. Pensl piroggerne med vand, inden de kommer i ovnen.

Pizzasnegle (16 stk.)

- Dejen:** 2 dl letmælk
1/2 pk gær (25 g)
2 tsk. olie
1/2 tsk. salt
1 1/2 dl fuldkornshvedemel/grahamsmel (90g)
4 1/2 dl hvedemel (ca. 250g)
- Fyld:** 1/2 løg (ca. 30 g)
1/2 dl tomatpuré
150 g kogt skinke i strimler
1 tsk. oregano
60 g revet ost 30+



Mælken lunes til den er fingervarm. Gæren udrøres heri. Tilsæt de øvrige ingredienser, hold lidt af hvedemelet tilbage. Dejen æltes godt. Dejen stilles til hævnings tildækket et lunt sted i ca. 15 min. Dejen rulles ud til en firkant, ca. 30x45 cm.

Løget pilles og hakkes fint. Tomatpuré smøres på dejen - det skal dække hele firkanten.

Løget, oregano, skinken og osten fordeles over tomatpureen.

Dejen rulles sammen til en pølse - begynd ved den lange side. Pølsen skæres ud i 16 stykker. Sneglene lægges på en bageplade, enderne bøjes ind under sneglene og trykkes lidt flade.

Sneglene efterhæver tildækket i ca. 20 min. De bages i en forvarmet ovn på 200 grader i ca. 15 min. på ovnens midterste rille. Sneglene er fryseegnet.

Tip: Overraskelser i madpakken kan være tørret fisk, riskiks, popcorn, tørret frugt, rosiner, abrikoser, dadler, figer. Overraskelser kan være andet end mad f.eks. et klistermærke et glansbillede eller en lille tegning på madpapiret.

MELLEMMÅLTIDER

Det er godt med et mellemmåltid om formiddagen og et om eftermiddagen

Hvis barnet spiser meget til morgenmad vil det som regel være mæt længe. Derfor vil det være nok med et lille mellemmåltid inden frokost. Hvis barnet kun spiser lidt til morgenmad, har det brug for et stort mellemmåltid. Mellemmåltidet om eftermiddagen bør være stort, da der går lang tid fra frokost til aftensmad.

Et lille mellemmåltid

Et æble, en banan eller en pære.
Et lille bæger med blåbær eller sortebær.
En riskiks og en lille pakke rosiner.
Et bæger med grønsagsstave.
En smule tørfisk og 1 æble.

Et stort mellemmåltid

- 1/2 bolle med pålæg og et stykke frugt og en kop te
- 2 dl A 38 med rugbrødsdrys og en banan eller 1 dl sortebær/blåbær og et glas vand.
- En grovbolle, gulerodsstave, et par mandler og rosiner og et glas skummetmælk.
- Knækbrød, majoestave og en osteklods (30+) samt et glas skummetmælk.
- Rugbrød med fiskepålæg, agurkeklods og skummetmælk.
- En grovbolle, råkostsalat og et lille glas juice.
- En grovbolle, en osteklods og et lille bæger med optøede ærter eller majs samt et glas skummet mælk.
- En skive rugbrød med banan og rosiner og et lille glas juice.
- Pizzasnegle og et glas vand.
- Tørfisk og lidt mattak

Skibskiks kan spises til mellemmåltid, men bør ikke spises hver dag. De indeholder sukker og ingen fibre.

Er det et sundt mellemmåltid?

Mælkesnitter, kiks, myslibarer og søde frugtyoghurter sælges ofte som sunde mellemmåltider. Men de indeholder tit meget fedt og sukker.

Betragt varer der indeholder mere end 10 gram fedt og/eller 10 gram sukker per 100 gram som slik.



SUND SLIK

Sprøde chips

Du skal bruge: 2 æbler, 1 rødbede og lidt salt

- tænd ovnen på 150 grader
- skyl æblerne
- skær kernehusene ud med en udstikker
- skær æblerne i meget tynde skiver på et agurkejern
- kom æblerne på en bageplade med bagepapir
- sæt dem i ovnen i 15-20 minutter
- vend skiverne efter 10 minutter
- tag chipsene ud af ovnen, når de er sprøde og læg dem til at køle af på en bagerist
- skræl rødbederne
- skær dem i meget tynde skiver med en kartoffelskræller
- kom rødbederne på en bageplade med bagepapir
- sæt bagepladen i den varme ovn
- vend skiverne efter 20 minutter
- bag videre i 10 minutter og sluk ovnen
- lad rødbederne stå i ovnen i 10 minutter
- drys med salt

Milkshake: 1 portion

2 dl letmælk eller skummetmælk

1/2 dl jordbær, sortebær (eller andre bær)

1/2 banan

Det hele blendes



AFTENSMAD

De fleste børn spiser aftensmaden hjemme. Det er rart, når hele familien kan samles. Børn trives, når der er god tid til at spise, tale og være sammen.

Et sundt aftensmåltid skal dække barnets behov for de forskellige næringsstoffer. Det er en god idé at skifte mellem retter af kød, fisk og indmad til aften.

Aftensmaden skal altid indeholde pasta, ris eller kartofler. Når man spiser traditionel dansk er god ide at halvdelen af tallerkenen er pasta, ris eller kartofler.

Grøntsager/frugt giver de nødvendige vitaminer og mineraler samt smag og farve i maden. Gør det til en vane at spise groft brød til maden. Så får barnet den rette mængde af de forskellige næringsstoffer.

Grød er dejligt og nærende. Spis det gerne en gang om ugen i vinterperioden.

Tip: Den hyppigste grund til at børn ikke vil spise til måltiderne er manglende appetit. Det er hyppigt slik, saft, sodavand, juice der har taget appetitten. Giv barnet lidt frugt eller en riskiks og lidt vand, hvis det er sultent uden for måltiderne.

Stegt hellefisk citronsovs med rejer og gulerodsråkost - til 4 personer

Stegt hellefisk:

600-700 g hellefisk

10 g margarine

1 spsk. olie, salt, friskkværnet peber, evt. lidt paprika

Rens hellefisken, skrab skællene af og skyl.

Skær hellefisken i ca. 1 1/2 cm tykke skiver.

Varm fedtstoffet på en pande og steg den ca. 4 min. på hver side.

Krydr med salt, peber og evt. paprika

Citronsovs med rejer:

100-200 g hellefisk (evt. hoved og hale)

5 dl vand, salt

2-3 spsk. hvedemel

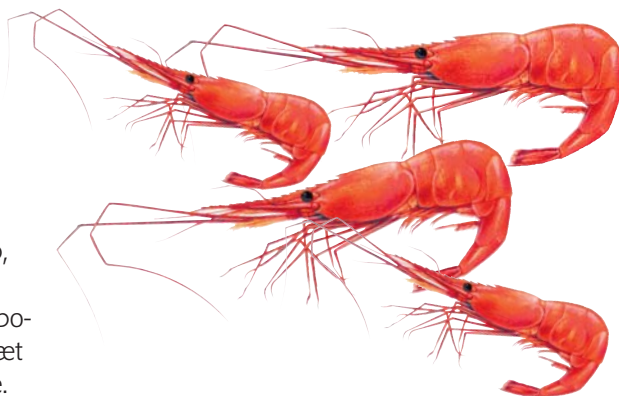
1 dl letmælk

saft af 1 citron

100 g pillede rejer, salt og peber

Kog hellefisken i vand med salt i ca. 20 min. Tag den op, si evt. fiskeboullonen og kog den op.

Tilsæt citronsaft. Ryst mel med mælk og pisk den i fiskeboullonen under kogning. Smag til med salt og peber. Tilsæt rejer lige før serveringen og varm igennem uden at koge.



Gulerodsråkost

400 g gulerødder

2 spsk. hakket persille (gerne frosset)

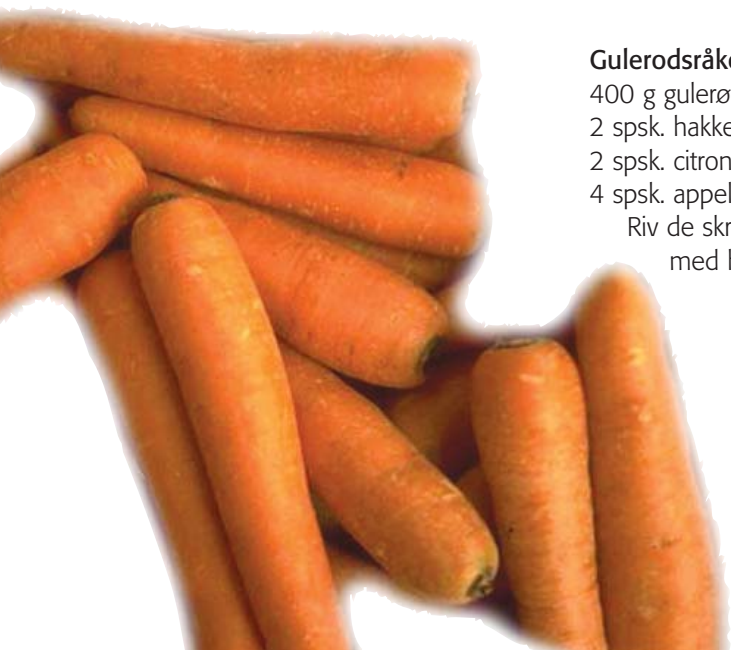
2 spsk. citronsaft

4 spsk. appelsinsaft

Riv de skrællede gulerødder. Hæld citron og appelsinsaft over og drys med hakket persille.

Råkosten trækker ca. 15 min. før serveringen.

Spis ris eller kartofler samt grovflutes til.



MADLAVNING MED BØRN

Gode oplevelser med at lave mad vil medvirke til at barnet får sunde madvaner, der holder hele livet.

Når du tager barnet med i køkkenet, lærer det de forskellige varer at kende. Barnet lærer at tilberede maden og får en forståelse for, hvordan maden skal sættes sammen.

Det styrker børns sociale og kulturelle tilhørsforhold at kunne lave sund og velsmagende mad fra deres eget land.

At lade barnet deltage i madlavningen er det bedste middel mod kræsenhed, fordi barnet bliver interesseret i at smage på maden. Det kræver ekstra energi og tid at lave maden sammen med barnet, men det kan betale sig.

Det er utroligt hvad et kræsent barn pludselig kan spise, når det selv har været med til at lave maden.

Når barnet er med til madlavningen, vil der som regel være en god stemning til måltiderne.

Børn i køkkenet

Børns opgaver skal være tilpasset deres alder og erfaringer.

De små børn kan skrælle gulerødder og kartofler, vaske frugt, røre i gryden, forme og pensle boller.

De store børn kan selv stå for en maddag. Lav maden i fællesskab med børnene et par gange og forær dem gerne en børnekogebog. Børn kan sagens både udvælge retten i en kogebog, købe ind og lave maden.

Tip: Et sultent barn har ikke lyst til at lave mad og kan være i dårligt humør, når der skal spises.
Det bringer ro at give barnet et stykke brød, en gulerod eller et stykke frugt.

Der er et par grundregler I skal fortælle og vise børnene:

- Cirka halvdelen af måltidet skal være stivelseholdige kulhydrater. Det vil sige at halvdelen af måltidet skal være pasta, ris, kartofler eller brød. I praksis svarer det til 100-150 g per person.
- Børn skal kende til hygiejnereglerne så I ikke bliver syge af maden.

Hygiejneregler

Vask hænder inden du starter på maden og når du har rørt ved råt kød og været på toiletet.

Skær frugt/grønt og kød på to forskellige skærebrætter. Mærk evt. det til kød med en rød plet, så er det nemmere at huske.

Kød skal altid opbevares i en lukket beholder. Sørg for at der ikke kommer kødsaft på andre madvarer.

Stil maden i køleskabet. Hvis den står fremme, kan der komme bakterier. Mange bakterier vokser i lunken mad.



DRIKKEVARER

Vand

Kroppen har brug for meget væske for at kunne fungere. Derfor skal vi drikke rigeligt med væske. Børn er meget aktive og har brug for meget væske. På varme dage og hvis de bevæger sig og sveder meget, har de brug for endnu mere. Det samme er tilfældet ved opkastninger, diarré og feber.

Væskemangel giver utilpashed og kan vise sig ved manglende koncentrationsevne, svimmelhed og glemsomhed.

De fleste børn vil gerne drikke vand, og vand er det bedste middel til at slukke tørsten. Det indeholder mineraler, og det er billigt. Hvis barnet ikke selv tager noget at drikke i løbet af dagen, er det vigtigt de voksne er opmærksomme på at hjælpe. Det er en god ide at lade barnet drikke meget vand mellem måltiderne og mindre til maden. Drikker barnet meget til maden kan det resultere i, at barnet mister appetitten. **Børn skal drikke 1-2 liter vand til daglig.**



Gør det let for barnet at vælge vand

- Hav altid en flaske/kande vand stående i køleskabet
- Tilsæt det en skive citron, lidt sortebær eller kvan
- Giv barnet mulighed for at få koldt vand med i tasken hver dag
- Fyld en drikkedunk eller sodavandsflaske 1/3 op med vand og frys det. Når barnet skal af sted, fyldes flasken op med koldt vand. På denne måde har barnet koldt vand i nogle timer



Mælk

Mælk er sundt og indeholder mange af de næringsstoffer barnet har brug for. Mælk er den vigtigste leverandør af kalk (kalcium). Barnet har brug for kalk til opbygning af knogler og tænder.

Hver dag skal barnet have $\frac{1}{2}$ liter mælk eller mælkeprodukter for at dække behovet for kalk. Barnet bør ikke drikke mere end $\frac{1}{2}$ liter mælk. Det mætter og tager pladsen for anden mad.

Mælkeprodukterne indeholder lige meget kalk men der er forskel på fedtindholdet. Vælg de magre produkter som skummetmælk, letmælk eller kærnemælk.

Vær opmærksom på forskellige former for drikkeyoghurt og frugtyoghurt, som kan være tilsæt sukker. Disse produkter bør kun spises i små mængder og ikke til dagligt. Får dit barn ikke mælk eller mælkeprodukter dagligt, er det vigtigt at give et kalktilskud.



Te

Vil barnet gerne drikke te, så væn det til fra starten, at drikke te uden tilsat sukker.

Juice

Juice er ren frugtsaft uden ekstra tilsat sukker. Det indeholder kun det naturlige sukker fra frugterne. Hvis barnet trænger til noget sødt at drikke i løbet af dagen, er højst ét glas eller én brik juice et sundere valg end saftevand og sodavand. Juice har ligeså meget energi som saft og sodavand, men indeholder vitaminer og mineraler.

D-vitamin

D-vitamin er livsnødvendigt for at vi kan optage kalk fra kosten. Vitaminet danner bl.a. de proteiner i tarmen, som binder kalk fra maden. Det har stor betydning for opbygning af knogler, tænder og muskler.

D-vitamin findes i:

- solens stråler
- fede fisk, for eksempel hellefisk, laks og sild
- sælkød og sælspæk (orsoq)
- hvalkød og hvalhud (mattak)

Kalk/Kalcium

For at sikre en god og stærk knogleopbygning, er det vigtigt, at dit barn får kalk hver dag. Børns knoglemasse bliver opbygget indtil 25 års alderen, og derefter kan kalkindholdet i knoglerne kun vedligeholdes eller reduceres.

Drikker dit barn ikke $\frac{1}{2}$ liter mælk eller mælkeprodukter dagligt, er det vigtigt at give et tilskud af kalk.

Kalk/Kalcium findes i:

- Mælk og mælkeprodukter, ost og havregryn
- rejer, ammassatter, rugbrød, spinat, grønkål, bønner

BØRN I SKOLEN

**Trivsel og sunde vaner skabes ikke kun i hjemmene.
Skolen udgør en stor del af børnenes hverdag og det giver skolen et medansvar for
at skabe gode rammer for børnenes sundhed og trivsel.**

Skolen kan gennem undervisning være med til at lære børnene at tage ansvar for sig selv og indgå i forpligtende fællesskaber.

Skolen og sundhed

Der er en sammenhæng mellem trivsel og indlæring. Børn har lettere ved at lære, når de trives og har det godt. De bliver bedre til at indgå i sociale sammenhænge med andre børn.

Dette er vigtigt for at kunne klare skolens udfordringer

- At børnene er trygge
- At de er udhvilede, når de møder i skolen
- At de spiser morgenmad
- At de ikke er sultne i løbet af dagen
- At de får sund mad
- At der er god tid til at spise maden
- At de har mulighed for at drikke frisk vand
- At de kommer ud og får frisk luft i frikvartererne
- At de bevæger sig i frikvartererne

Hvis ikke der på barnets skole er mulighed for at købe sund mad, er det vigtigt barnet har en sund og mættende madpakke med. Se afsnittet om madpakker.

Hvis barnet har rigeligt med mad til mellemmåltider, fristes det ikke så let til det usunde.

Det er vigtigt at barnet i løbet af dagen har mulighed for at drikke frisk vand. Se afsnittet om vand.

Børn har en naturlig trang til at bevæge sig, og det skal der være mulighed for i skolen. Hvis børnene ikke får rørt sig nok og samtidig spiser forkert, bliver de urolige og uoplagte.

Det er en god ide at få børnene ud til frikvarter umiddelbart før spisepausen. Det giver en helt naturlig appetit, og børnene spiser mere af den sunde mad.

Skolen kan være medvirkende til, at børnene oplever glæde ved og lyst til at bevæge sig og dyrke idræt.

Lav aftaler med barnet om, hvornår og til hvad det eventuelt får penge med i skole.

Samarbejd med andre forældre og lav aftaler i fællesskab om det at have penge med i skole, så børnene har de samme muligheder og regler.

Mobning forhindrer børnene i at føle tryk og fratager dem lysten til at lære. Det er de voksnes ansvar at være opmærksomme og sørge for, der bliver grebet ind og sat en stopper for så tidligt som muligt.



Forslag - sæt fokus på madpakker

Forældre og lærere kan i samarbejde sætte fokus på sunde madpakker ved at arrangere en temadag.

- Børnene skal lære, hvorfor det er vigtigt at spise sundt
- Hvor maden kommer fra, og hvordan den omsættes til energi i kroppen
- Placer alle madpakker på et bord
- Lav madpakkelotteri
- Lav prøvesmagning

Forslag til pausebevægelser

Lav små lette øvelser, der kan bruges når børnene trænger til at strække eller bevæge sig

- Stå ved bordet - støt dig til bordet og lav små joggebevægelser på stedet
- Stå ved bordet og lav 5 dybe knæbøjninger
- Sid på stolen og stræk armene opad (hvor højt kan du nå)
- Sid på stolen og stræk armene ud til siden og bagud (hvor langt kan du favne)
- Sid på stolen og stræk armene nedad (kan du nå gulvet)
- Rul med skuldrene
- Fold hænderne bag knæene - skyd ryg

Lad børnene selv komme med forslag til bevægelseslege



Spisepausen

Forslag til en anden måde at spise sammen på:

- Børnene kan være med til at flytte om på bordene
- Der kan lægges en dug på bordet
- I den mørke tid kan der tændes levende lys
- Man sætter sig i grupper - måske i skiftende grupper
- Der luftes ud inden spisningen
- 1/2 time til at nyde maden og spise færdig er ikke for meget
- Der laves aftaler om, hvor længe man bliver siddende

Denne måde at spise sammen på, giver samtidig læreren mulighed for at bruge spisesituationen som konfliktløser. Det giver også børnene mulighed for at lære andre klassekammerater bedre at kende

Mad og måltidspolitik

Hvis ikke der i forvejen findes en mad- og måltidspolitik på skolen, kan det være en god ide at tage ideen om at udvikle en sundhedspolitik op i elevråd eller forældreråd. Det vil kunne støtte børnene og være med til at udvikle sunde vaner ved blandt andet at

- lave en madordning, der giver børnene mulighed for at få morgenmad og frokost i skolen, hvis de har brug for det.
- give børn mulighed for at spise et mellemmåltid om formiddagen og et om eftermiddagen
- give børn mulighed for at have mindst 20 minutter til at spise frokost i
- være med til at bestemme, hvad en skolebod skal kunne tilbyde
- skift en evt. sodavandsautomat ud med en vandautomat
- give børnene mulighed for at kunne drikke frisk koldt vand hele dagen
- være med til at sikre børn mulighed for fysiske udfoldelser både ude og inde. Børn skal inspireres til at lade fantasien styre dem og skolen kan være medvirkende til at skabe rammerne der appellerer til børnenes fantasi.

BØRNS VÆGT

Dette skema kan hjælpe dig med at bedømme om dit barn er normalvægtig.

Dreng	Højde/cm	Vægt/kg
Alder	interval	interval
4 år	97 - 113	14,5 - 21,4
5 år	103 - 121	16,0 - 24,0
6 år	108 - 128	17,5 - 26,2
7 år	113 - 135	19,0 - 29,0
8 år	118 - 139	21,5 - 31,0
9 år	123 - 144	23,5 - 33,5
10 år	128 - 150	26,0 - 34,0

Piger	Højde/cm	Vægt/kg
Alder	interval	interval
4 år	97 - 113	13,7 - 21,0
5 år	103 - 120	15,3 - 24,3
6 år	108 - 127	16,6 - 25,6
7 år	113 - 133	18,0 - 28,0
8 år	118 - 138	20,5 - 31,0
9 år	122 - 144	23,0 - 35,0
10 år	127 - 150	25,5 - 39,0

Et barn kan godt have højere eller lavere vægt end gennemsnittet uden at der er grund til bekymring. Hvis dit barn spiser varieret og i øvrigt trives og leger aktivt med andre børn, er det helt i orden, hvis vægten ligger lidt over eller under tallene i skemaet.

Lægen eller sundhedsplejersken kan hjælpe med at vurdere dit barns vægt.

OVERVÆGT

Overvægt er når mængden af fedt på kroppen er forøget så meget, at det påvirker helbredet.

Hos børn kan overvægt være svært at måle. Der kan ikke anvendes samme målemetode, som for voksne. Dette skyldes at børns højde og kropssammensætning ændres jo ældre de bliver.

Skemaet over børns vægt er vejledende og kan give et fingerpeg om dit barns vægt er indenfor normalvægten eller er for høj. Er du i tvivl om, hvor overvægtig dit barn er, vil det være en god ide at kontakte sundhedsplejersken eller lægen. Ved mindre overvægt er det i de fleste tilfælde nok at ændre madvaner og sørge for barnet bevæger sig mere.

Antallet af børn der er overvægtige er stigende og overvægtige børn bliver ofte overvægtige voksne. Overvægt kan være arveligt, men livsstilen har stor betydning for risikoen for at udvikle overvægt. Konsekvensen af overvægt er forringet livskvalitet og større risiko for at udvikle livsstilssygdomme som type 2 diabetes og hjertekarsygdomme. Det er især børnenes vaner omkring kost og bevægelse der er vigtigt. I dag er det hverdagskost for mange børn at drikke saft, sodavand, spise slik og chips. Disse varer indeholder meget sukker og fedt og har et lavt indhold af vitaminer, mineraler og kostfibre.

Det har også stor betydning, hvor meget tid børnene bruger på at sidde stille foran fjernsyn, video og computer. Undersøgelser viser, at børn der sidder mere end en time dagligt foran computeren har 3 gange så stor risiko for at blive overvægtige.

Energibalance

Børn bliver overvægtige, hvis der ikke er ligevægt mellem den energi de indtager i form af mad og drikke og den energi de forbruger ved at bevæge sig i løbet af dagen.

Uanset hvad maden består af, tager barnet på i vægt - hvis det indtager mere energi, end det forbruger - eller hvis det forbruger mindre energi end det indtager.



Så meget bruger du

Du forbruger det samme antal kJ som du vejer i kg, for hver km du går eller løber.

Du forbruger så mange kJ ved at lave nedennævnte aktiviteter i en time.

Er dit barn overvægtig eller på vej til at blive det, vær opmærksom på om barnet har ændret vaner

- om dit barn sidder meget stille, da overvægt og for lidt bevægelse ofte hænger sammen
- om det spiser og drikker mere
- om det spiser og drikker usundt
- ser meget fjernsyn og spiller computer
- om barnet trives, har kammerater eller keder sig
- om barnet er for meget alene

Det er vigtigt at støtte barnet og være opmærksom på, ikke at udsætte barnet for fristelser. Lad hele familien støtte barnet i at ændre de daglige rutiner til at spise sundt. Find aktiviteter familien kan dyrke sammen.

I stedet for at transportere barnet til børnehave, skole eller fritidsaktiviteter så gå eller cykle sammen med barnet.

Det er en stor hjælp for et barn, der skal tabe sig, hvis hele familien ændrer kost og motionsvaner. Overvægtige børn bliver oftest også overvægtige voksne. Jo tidligere barnet får sunde vaner jo bedre. Overvej, om det er mest synd for barnet nu, at barnet ikke kan få alt det slik og sodavand barnet gerne vil have, eller at barnet forbliver overvægtig.

Mobning

Overvægt kan give problemer med bevægelsen og forhindre barnet i at følge med de andre i lege, hvor der skal løbes. Børn, der ikke kan følge med de andre, bliver ofte drillet. Det gør, at selvtilliden daler og barnets livskvalitet bliver betydeligt forringet.



Mobningens onde cirkel

Børn kan være hårde ved hinanden, hvis én falder udenfor fællesskabet.

Hjælp og støt dit barn i kampen mod overvægt før det udvikler sig til drillerier og mobning.

Mobningens onde cirkel er, når barnet på grund af overvægt mobbes og isolerer sig, det begynder at trøstespise - og bliver endnu mere overvægtig.

Skemaet viser, hvor mange kJ man forbrænder ved de forskellige aktiviteter på en time.



ALLERGI OG OVERFØLSOMHED

Reaktioner

Nogle børn reagerer med overfølsomhed, når de spiser bestemte fødevarer. Overfølsomhed kan skyldes allergi overfor nogle bestemte proteiner i maden. Disse påvirker kroppens immunsystem og der dannes antistoffer som giver en reaktion, hver gang disse proteiner er i maden der spises. Overfølsomhed kan også skyldes en intolerance/overfølsomhed overfor maden, fordi der mangler nogle af de enzymer i tarmen, der spalter næringsstofferne.

Kontakt altid lægen hvis dit barn reagerer over for den mad det spiser. Det er kun lægen, der kan stille diagnosen allergi eller overfølsomhed/intolerance overfor mad.

Reaktionerne fremkaldes som regel af helt almindelige fødevarer som for eksempel

- mælk, æg
- fisk, især dybhavsfisk som hellefisk, helleflynder, rød fisk og rejer
- citrusfrugter som citron, appelsin, mandarin og grape
- nikkel og nikkelholdige madvarer som nødder, kakao, chokolade
- proteinstof i hvedemel, rugmel, byggryn og havregryn
- farvestoffer og tilsætningsstoffer
- soja

Hvordan reagerer barnet

Mund og svælg

Den første reaktion er oftest kløe og hævelser

Øjne og næse

Øjnene hæver, klør og bliver røde. Næsen klør, løber eller er stoppet, og barnet nyser.

Lunger

Fra lungerne kan der komme astma-symptomer med hoste, piben og hvæsen, trykken for brystet og åndenød.

Mave-tarmkanal

Symptomerne fra mave-tarmkanalen kan vise sig som mavesmerter, kvalme, opkastninger og diarré.

Hud

På huden kan der ses velafgrænsede hvide eller blegrøde hævelser

Hos børn med svær fødevarerallergi ses desuden dårlig trivsel og træthed, og de vokser måske ikke så meget, som de skal.



Laktoseintolerans

I Grønland er det ca. halvdelen af befolkningen, der ikke kan tåle laktose.

Laktoseintolerance er ganske ufarligt, men kan være ganske ubehageligt med diarre, mavesmerter og oppustethed ved indtagelse af mælk.

Ca. 75 % af hele jordens befolkning er laktoseintolerante som voksne.

Laktose er et sukkerstof, der findes i mælk og mælkeprodukter.

I tarmen findes enzymet laktase. Enzymet spalter laktosen til mindre dele for at den kan blive optaget i kroppen og brugt som energi.

Ved laktoseintolerans er mængden af enzymet laktase nedsat, og laktosen bliver ikke spaltet som det skal. Det kan give forskellige problemer med maven.

Grønlands Ernæringsråd har udgivet en dobbeltsproget pjece om kostvejledning ved laktoseintolerans. Pjecen kan fås hos lægen.

Giv et kalktilskud hvis ikke dit barn tåler mælk eller mælkeprodukter.

Hverdagen med allergi

- Fortæl familie, kammerater, børnehave og skole, hvor barnet færdes, at barnet har fødevarerallergi, og hvad det ikke kan tåle.
- Fortæl også personalet i børnehave eller skole hvilke symptomer dit barn kan få(r), hvis det ved et uheld spiser noget det ikke kan tåle.
- Lav eventuelt en grøn seddel med de ting barnet godt må få og en rød seddel med de ting barnet ikke må få.
- Opfordrer børnehaven eller skolen til at lave et tema med undervisning i overfølsomhed overfor fødevarer så kammeraterne får en forståelse for, hvad det er.
- Du kan også lægge lidt af den slags kage, slik, is o.l., som barnet må spise, i fryseren i institutionen eller skolen, så der også er noget *dit barn* må få ved uventede festlige lejligheder.

Børnefødselsdag

Hvis dit barn skal til børnefødselsdag er det en god ide at kontakte forældrene til barnet der inviterer for at høre menuen, så du kan give dit barn en madkurv med noget tilsvarende mad med.

Hjælp dit barn

Hvis der er allergi i nærmeste familie og barnet er disponeret for at udvikle overfølsomhed og allergi, kan det hjælpe at forebygge ved

- at læse varedeklarationerne for at undgå allergifremkaldende stoffer i maden
- ikke at udsætte barnet for passiv rygning
- at undgå kat, hund og andre pelsdyr i familien
- at lufte ud i hjemmet hver dag
- at indrette børneværelset uden materialer, der samler meget støv



VAREDEKLARATIONER

Brug og forstå varedeklarationerne bedre

Se på næringsindhold i varen, når du handler ind og skal sammensætte maden.

Sådan læser du varedeklarationerne

- **ingredienser** = de råvarer varen er fremstillet af. Det der er mest af, står først.
- **tilsætningsstoffer** i varen står under "ingredienser" eller "tilsat" og er vigtigt at se på, hvis der er noget i maden dit barn reagerer med overfølsomhed overfor
- **næringsindhold** = hvor meget varen indeholder pr 100 gram eller pr 100 ml
- **energifordeling** fortæller ofte både om, hvor mange % af energien i varen, der kommer fra fedt og hvor mange % af energien, der højst bør komme fra fedt i en dagskost
- **kJ** = kilojoule er en betegnelse for den samlede mængde af energi i fødevarer

NÆRINGSINDHOLD	
pr. 100 g Rosiner:	
Energi/Energi	1,291 kJ/304 kcal
Protein	3,0 g
Karbohydrater/Kulhydrater	71,4 g
heraf: sukkerarter	71,4 g
Fett/Fedt	0,7 g
heraf: mættede fedtsyrer	0,0 g
Kostfibre	5,8 g
Natrium	0,02 g

Skinke	
Ingredienser: Skinkekød (93%), salt, surhedsregulerende midler (natriumlactat, trinatriumcitrat), druesukker, vand, antioxidant (natriumascorbat), konserveringsmiddel (natriumnitrit). Kogt og røget.	
Næringsindhold pr. 100 g:	Pakket i beskyttende atmosfære
Energi 430 kJ (100 kcal)	Opbevares ved højst +5°C.
Protein 20 g	Holdbarhed efter åbning:
Kulhydrat 1 g	3 dage
Fedt 2 g	

Leverpostej, fedtreduceret:	
Ingredienser: Vand, svinelever (34%), modificeret glutenfri stivelse, kartoffelflager, skummetmælkspulver, svinefedt, salt, tørret løg, krydderier, konserveringsmiddel (sorbinsyre), antioxidant (mælkesyre, calciumlactat), krydderurter. Bagt.	
Næringsindhold pr. 100 g:	
Energi 520 kJ (125 kcal)	
Protein 10 g	
Kulhydrat 14 g	
Fedt 3 g	

Blandingsprodukt med 80% fedt, heraf 75% mælkefedt (højpasteuriseret fløde) og 25% uhardet vegetabilsk olie.	
250 g e	
Ingredienser: Smør, uhardet vegetabilsk olie, vand, mælkesyrekultur og salt (1%).	
Opbevaring: Højst 5°C. Tåler frysning i 3 mdr.	
Næringsindhold pr. 100 g ca:	2.980 kJ (710 kcal)
Energi	0-1 g
Protein	0-1 g
Kulhydrat	80 g
Fedt	38 g
- heraf mættede fedtsyrer	27 g
- enkeltumættede fedtsyrer	8 g
- flerumættede fedtsyrer	

HVIS DU VIL VIDE MERE

Hvis du vil vide mere om:

Bevægelse

www.sst.dk/motion Sundhedsstyrelsen

www.skoleidraet.dk Dansk skoleidræt

www.kropskaldertil.dk

www.komigang.com

Mad og måltider

www.madklassen.dk

www.madpakkeservice.dk

www.spisesiden.dk

www.altomkost.dk

www.6omdagen.dk

www.maddag.nu

Andet

www.forbrug.dk

www.fi.dk

Pjecer

- Mad til små børn 0-3 år samt gravide og ammende
Vejledning til forældre og daginstitutioner
Ernæringsrådet
- Botulisme
Ernæringsrådet
- Trikinose
Ernæringsrådet
- Er vores traditionelle mad den bedste?
Ernæringsrådet.

