



Hvor meget er der plads til af  
det søde, salte og fede i en  
sund og varieret kost?





# Hvad indeholder materialet?

Fødevarestyrelsens informationsmateriale illustrerer, hvor meget af det søde, salte og fede, der er plads til i løbet af ugen hos forskellige aldersgrupper og køn.

Informationsmateriale er et værktøj til at vurdere dit eget indtag og viser den retning, som mange danskere skal tage i forhold til, hvor meget sødt, salt og fedt der er plads til.

I noterne til hvert slide finder du yderligere information.





# Definitioner

## Råderum

Råderummet er den mængde af det søde, salte og fede, der er plads til i løbet af en uge. Det sikrer at du samtidigt kan spise sundt og varieret og få de vigtige næringsstoffer, du har brug for.

## Tomme kalorier

Tomme kalorier bidrager ikke med vitaminer, mineraler og kostfiber, men indeholder meget energi, tilsat sukker, mættet fedt eller alkohol.







# Definitioner

## Portionsstørrelser

Portionsstørrelserne afspejler de portioner, som danskerne generelt indtager.

Der er forskel på, hvor mange kalorier vi hver især har behov for. Det afhænger bl.a. af køn og alder. Derfor er der også forskel på, hvor mange portioner der er plads til inden for råderummet.

En lille portion = 450 kJ for 4-13-årige og 61-75-årige

En almindelig portion = 700 kJ for 14-60-årige

Du kan bruge antallet af portioner som du vil og frit bytte rundt mellem fødevarer og drikkevarer. Der er dog separate anbefalinger for søde drikke og alkohol.





# Hvorfor spise mindre af det søde, salte og fede?

Danskerne spiser og drikker 4 gange så mange 'tomme kalorier' fra søde sager og drikke, som der er plads til i en sund og klimavenlig kost.

Omkring 20 % af kalorieindtaget kommer fra 'tomme kalorier', hvor der i en sund og varieret kost er plads til ca. 5 %.

I alt spiser danskere 35 kg søde sager og drikker 127 liter søde drikke i gennemsnit om året, hvilket giver danskerne en global førsteplads i slikindkøb og andenplads i køb af saftvand.







# Hvorfor spise mindre af det søde, salte og fede?

Søde sager og drikke indeholder mange kalorier, tilsat sukker, mættet fedt og salt og bidrager ikke med vigtige næringsstoffer såsom kostfibre, vitaminer og mineraler.

Et højt og regelmæssigt indtag af søde sager og drikke tager derfor pladsen fra mere næringsrige føde- og drikkevarer i kosten. Dette kan gå ud over tandsundheden og føre til vægtøgning samt overvægt.





# Søde sager er ikke forbudte

Når vi skal skære ned på de søde sager, betyder det ikke, at slik, kage og sodavand er forbudt. Du kan godt spise søde sager i en sund og varieret kost. Spørgsmålet er bare hvornår det kommer til at fylde for meget.

De søde sager bliver ofte serveret som "noget lækkert", når vi skal hygge os foran fjernsynet, fejre noget stort eller fordi vi skal trøstes. Derfor er det ikke altid nok at se på *hvor meget* du spiser, men også blive klogere på *i hvilke situationer* du får lyst de søde sager.

De små skridt tæller altid. Så måske kan du skære ned på antallet af gange du spiser søde sager – eller måske er det nemmest for dig at skære ned på mængderne. Så har du taget de første skridt.





Så meget er der plads til på en uge

4-6 årige

4 små portioner







Så meget er der plads til på en uge

7-9 årige

5 små portioner





Så meget er der plads til på en uge

10-13 årige

8 små portioner





Så meget er der plads til på en uge

14-17 årige piger

5 almindelige portioner







Så meget er der plads til på en uge

14-17 årige drenge

7 almindelige portioner





Så meget er der plads til på en uge  
18-60 årige voksne kvinder  
5 almindelige portioner



3 genstande = 2 portioner



Så meget er der plads til på en uge  
18-60 årige voksne mænd  
7 almindelige portioner



3 genstande = 2 portioner





Så meget er der plads til på en uge

61-75 årige

6 små portioner

