

# SØD BALANCE

Sammen  
om sunde  
vaner



# Danmark har en verdensrekord...



Vil vi egentlig ikke hellere være verdensmestre i noget andet?

Sammen og hver for sig kan vi rykke lidt ved rekorden 😊

# Projekt Sød Balance

Hjælpe børn i 0. - 3. klasse i Danmark med at skrue lidt ned for snacks og søde sager

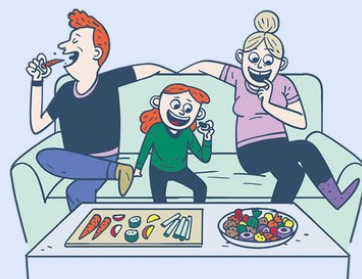
- Være med til at skabe en sundere hyggekultur de steder, hvor børn færdes, fx i skolen, SFO og fritiden
- Inspiration til balance i de søde vaner i familien

Et samarbejde mellem Fødevarestyrelsen, DTU Fødevareinstituttet og en række projektkommuner rundt i landet

Fokus på søde vaner i børnefamilier med børn i 0.- 3. klasse

Projektperiode 2023-2027  
Støttet af Nordea-fonden

**SØD**  
**BALANCE**  
Sammen om sunde vaner



**SØD**  
**BALANCE**  
Sammen om sunde vaner

### **Snacks og søde sager er ikke forbudte**

Det handler om balance – hvor ofte og i hvilke mængder.

### **Gode rammer og klare roller er vigtige**

Som forældre har vi ansvaret for at skabe rammer for vores børns mad og måltider. Det kan gøres ved fx at vælge hvilken mad, der serveres, samt hvor og hvornår maden serveres. Så er det op til børnene at vælge hvad og hvor meget, de spiser og drikker.

### **Det er et fælles ansvar**

Vi skal sammen skabe den søde balance i familierne, i skolerne og de steder i kommunen, hvor børnene færdes til hverdag og i weekenden.

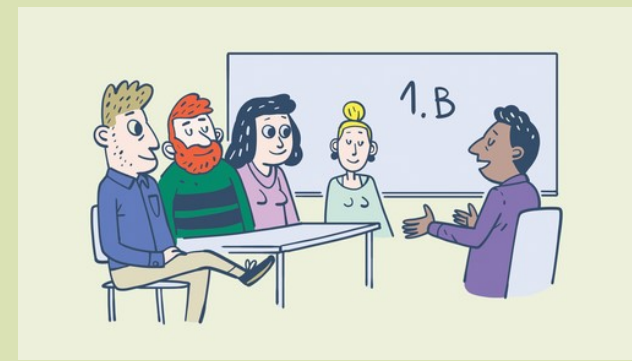
### **Små skridt er fremskridt**

Det er ikke altid nemt at ændre vaner, så det kan være godt at ændre små ting lidt ad gangen.

# Hvordan kommer I til at møde



- Lokale aktiviteter
- Indblik i dit barns søde vaner
  - Udfyld Sød-måler for dit barn - link i digital post
  - Resultat fra Sød-måleren: Overblik over ugens snacks og søde sager
  - Mulig dialog med sundhedsplejen og tandplejen
- Inspiration til balance i de søde vaner



# 5 håndfulde om ugen - en simpel huskeregel

**SØD**  
**BALANCE**  
Sammen om sunde vaner

**Højest 5 håndfulde snacks og søde sager om ugen**

En simpel huskeregel for hvor mange snacks og søde sager, der højest er plads til, hvis kosten samtidig skal være sund og indeholde de vigtige næringsstoffer, som kroppen har brug for.

Hvad tæller med som snacks og søde sager:

<p><b>Slik og sukkerfrit slik</b></p> <p>Fx karameller, vingummier, brødder, karameller, skumfiduser, tyrkisk chokolade</p>	<p><b>Søde drikke*</b></p> <p>Fx sodavand, saftvand, is, kunstigt sødede drikke</p>
<p><b>Snackbarer</b></p> <p>Fx myglibarer, marshmallows, vaffer, proteinbarer, nøddelibarer</p>	<p><b>Kiks</b></p> <p>Fx chokoladestik, søde og salte kiks</p>
<p><b>Kage</b></p> <p>Fx skumkage, kage, smørgår, cookies, vinerbrød, fiskekøllekage, toasts, marmelade, tartar</p>	<p><b>Is og desserter</b></p> <p>Fx flødeskum, is, mousser, frugt</p>
<p><b>Chokolade</b></p> <p>Fx fyldt chokolade, marcipantørter, chokoladepålag, chokoladepålæg, flødeskum, flødeskum</p>	<p><b>Salte snacks</b></p> <p>Fx chips, nachos, flasker, popcorn</p>

Besøg det digitale univers og find inspiration til en god balance i de søde vaner. [sødbalance.dk](http://sødbalance.dk)

**Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri**  
Fødevarerstyrelsen

**NORDEA FONDEN**  
St. Hansgade 10  
DK-1256 København N

# 5 håndfulde om ugen - en simpel huskeregel

## Højst 5 håndfulde snacks og søde sager om ugen

En simpel huskeregel for hvor mange snacks og søde sager, der højst er plads til, hvis kosten samtidig skal være sund og indeholde de vigtige næringsstoffer, som kroppen har brug for.

Hvad tæller med som snacks og søde sager:

### Slk og sukkerfrit slk

Fx lakrids, vingummi, bolcher, karameller, skumfiduser, tyrkisk delight

### Snackbarer

Fx myslibarar, mælkesnitter, vafler, proteinbarer, nøddebarer

### Kage

Fx skærekage, tørkage, småkage, cookie, wienerbrød, flødeskumskage, baklava, maamoul, tærte

### Chokolade

Fx fyldt chokolade, marcipanbrød, chokoladepålæg, chokoladebarer, flødeboller

### Søde drikke\*

Fx sodavand, saftvand, iste, kunstigt sødede drikke

\*Søde drikke kan udgøre 1 af de 5 håndfulde om ugen

### Kiks

Fx chokoladekiks, søde og salte kiks

### Is og desserter

Fx flødeis, sodavandsis, mousse, fromage

### Salte snacks

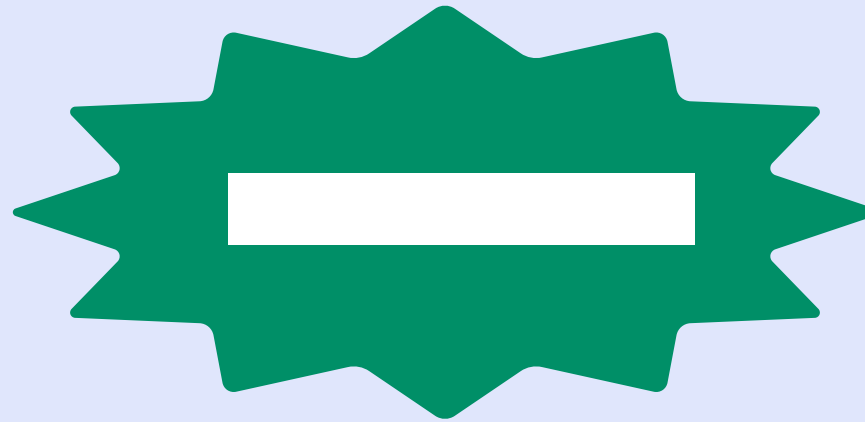
Fx chips, nachos, flæskesvær, popcorn

Besøg det digitale univers og find inspiration til en god balance i de søde vaner.

**Sødbalance.dk**



# Find inspiration og viden i det digitale Sød Balance univers





# SØD BALANCE

Sammen  
om sunde  
vaner

