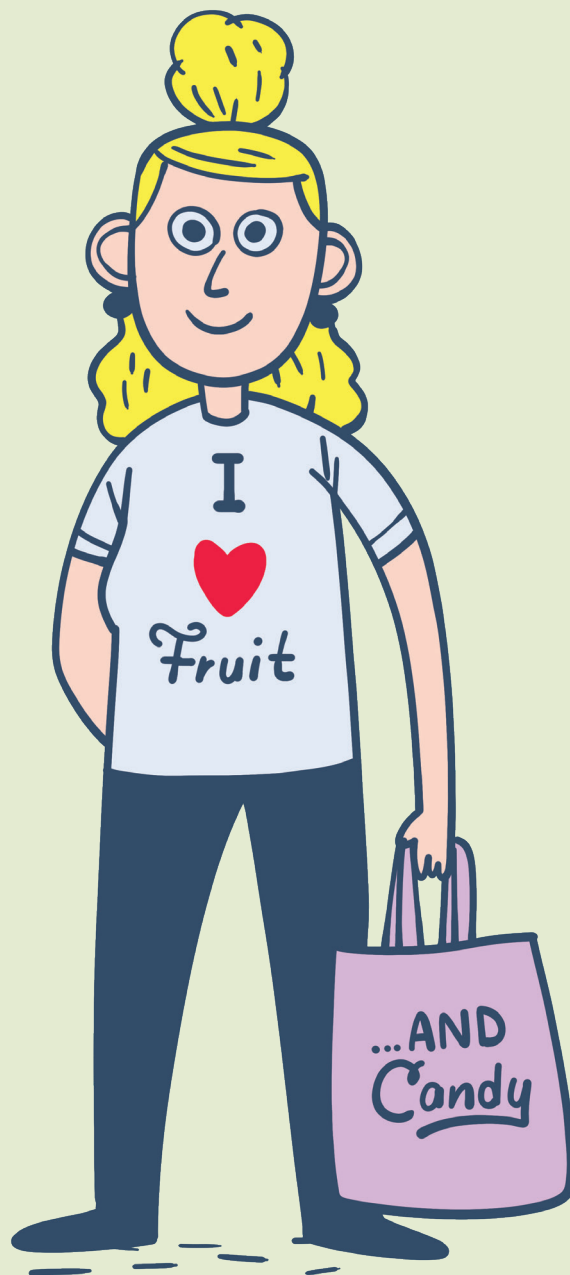
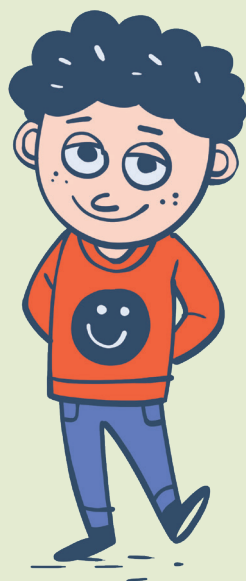


SØD BALANCE

Sammen
om sunde
vaner



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Styrelsen for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

Kære forældre

I Danmark er vi ret glade for snacks og søde sager – både til hverdag og især i weekenden. Vi møder det alle steder; i skolen, på arbejdspladsen, i fritidslivet, i sportshallen, hjemme og når vi besøger hinanden. Et liv uden snacks og søde sager er for de fleste svært at forestille sig. Hvis man ellers er sund og rask, er der måske heller ikke det store problem, tænker mange. Alligevel spiller det, vi spiser og drikker, en rolle i forhold til vores sundhed og liv generelt.

Som forældre vil vi alle gerne give vores børn de bedste forudsætninger i livet. Der er brug for brændstof til at hjælpe et børneliv med vækst, udvikling og læring godt på vej. Kvaliteten af brændstoffet er ikke helt ligegyldigt, hverken for sundheden eller tænderne.

I kan her få inspiration til, hvordan I som familie kan få balance i de søde vaner – så der både er plads til den mad, som I har brug for, og samtidig også er plads til søde sager en gang i mellem. Alle familier er forskellige, så I skal selvfølgelig finde ud af, hvad der passer bedst til jer.



SCAN OG
SE MERE



Sød Balance

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.

Højst 5 håndfulde 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.

De 5 håndfulde om ugen gælder uanset alder. Man skal altså bruge sin egen hånd for at afgøre, hvor meget der er plads til. Der er plads til færre snacks og søde sager for børn end for voksne og for kvinder end for mænd. Nogle typer af snacks og søde sager fylder og vejer mere end andre. De 5 håndfulde skal derfor ses som et vejledende mål.



Søde drikke kan udgøre
1 af de 5 håndfulde om ugen.

SØD BALANCE

Sammen
om sunde
vaner



Hvad tæller med i de 5 håndfulde?

Snacks og søde sager er mad og drikkevarer, der har et højt indhold af salt, sukker eller mættet fedt og ofte har mange kalorier, men få vitaminer, mineraler og kostfibre.

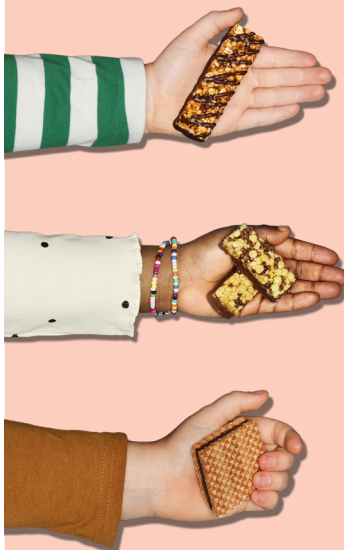
Salte snacks

Chips, nachos, flæskesvær, popcorn.



Snackbarer

Myslibarer, mælkesnitter, vafler, proteinbarer, nøddebarer.



Is og desserter

Flødeis, sodavandsis, mousse og fromage.



Kiks

Chokoladekiks, søde og salte kiks.

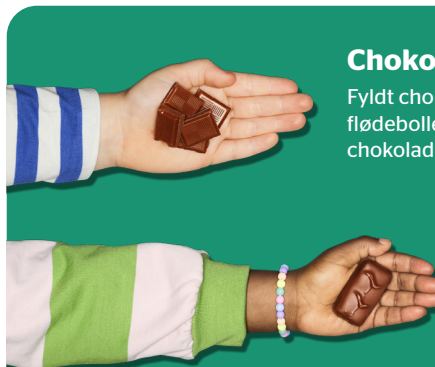




Søde drikke*

Sodavand, saftvand, iste
og kunstigt sødede drikke.

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



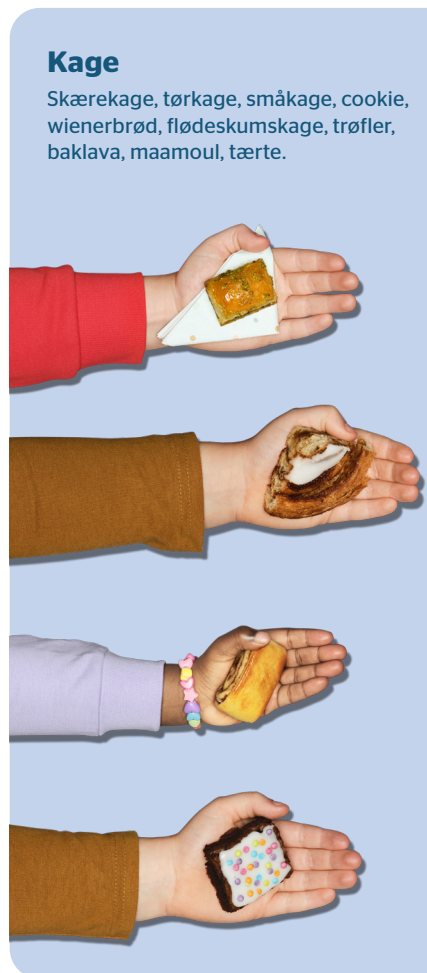
Chokolade

Fylt chokolade, marcipanbrød,
flødeboller, chokoladepålæg,
chokoladebarer.



Slik og sukkerfrit slik

Lakrids, vingummi, bolcher, karameller,
skumfiduser, tyrkisk delight.



Kage

Skærekage, tørkage, småkage, cookie,
wienerbrød, flødeskumskage, trøfler,
baklava, maamoul, tærte.

Søde drikke - højst 1 ud af 5 om ugen

Jo yngre barnet er, desto mindre er der plads til. Se her hvilken størrelse, der er passende:

Søde drikke, 4-6-årige

25 cl om ugen



Søde drikke, 7-10-årige

33 cl om ugen



Søde drikke, større børn og voksne

50 cl om ugen







Tips fra andre familier

Her finder I fire hurtige tips til, hvordan I kan skrue lidt ned for snacks og søde sager. Idéerne er samlet fra andre familier – måske kan I bruge nogle af dem? Der er meget mere inspiration at hente i det digitale univers.



SCAN OG
SE MERE





TIP 1

Klar, parat, haps! – Frem med det grønne

Det, man kan se, spiser man. Og er det fx frugt og grønt, man ser, og det er nemt at gå til, er det ofte det, der bliver spist. Prøv fx at:

- Købe ind til lækre alternativer til snacks og søde sager, så de ligger klar i skabe, skuffer og på køl.
- Forberede frugt og grønt i udskårne stykker, så det er nemt at tage, hvis den lille sult melder sig – fx kan skrællede gulerødder holde sig i en beholder med rent vand i køleskabet i fire dage.
- Anrette fad med frugt og grønt, så det er nemt og sjovt at gå til – prøv fx at lave en regnbue i frugt.
- Droppe slikskabet, så de søde sager ikke frister.
- Udforske hvilke sunde snacks, dit barn gerne vil have med som ”luksus-ting” i madpakken. Lav en liste over favoritterne hjemme hos jer – bær, peberfrugt, melon, nødder, fuldkorns-grissini, edamamebønner, agurk eller noget helt andet?





TIP 2

Lidt men godt

Når vi spiser mange snacks og søde sager, kan det blandt andet være fordi, det er en vane, og det kan også spille en rolle, at poser, flasker og portioner i fx supermarkeder, biografer, fastfoodrestauranter og slikbutikker er blevet større. Hvis I gerne vil skrue ned for det søde, hvor vil I så helst gøre det? Prøv fx at:

- Udvælge de snacks og søde sager, I bedst kan lide og de tidspunkter, I sætter størst pris på at spise og drikke dem på.
- Købe sodavand i små flasker og servér i mindre glas.
- Portionsanrette de søde sager.
- Servere alt fra is og chips til kager, sodavand og slik i små skåle eller smalle glas – så ser det ud af mere.
- Servere den halve mængde søde sager og fyld op med frugt og grønt.

Tip 3

Gør vand sjovt

Uden mad og drikke duer helten ikke. Vi er så heldige i Danmark, at vi kan drikke vand direkte fra hanen, som vi kan slukke tørsten i til måltiderne og i løbet af dagen.

Udover at vand er rigtigt godt at slukke tørsten i, er der samtidig mange penge at spare ved at drikke vand til måltiderne i stedet for sodavand og saftvand. Hvis I synes, vand bliver for kedeligt i længden, kan I friske det op med disse tips. Prøv fx at:

- Friske vandet op med bær eller krydderurter for at give det smag.
- Drikke vandet af sjove, anderledes eller farvede glas og sætte festlige sugerør eller andet pynt i.
- Lave isterninger med udskåret frugt eller rørepinde af frisk frugt.

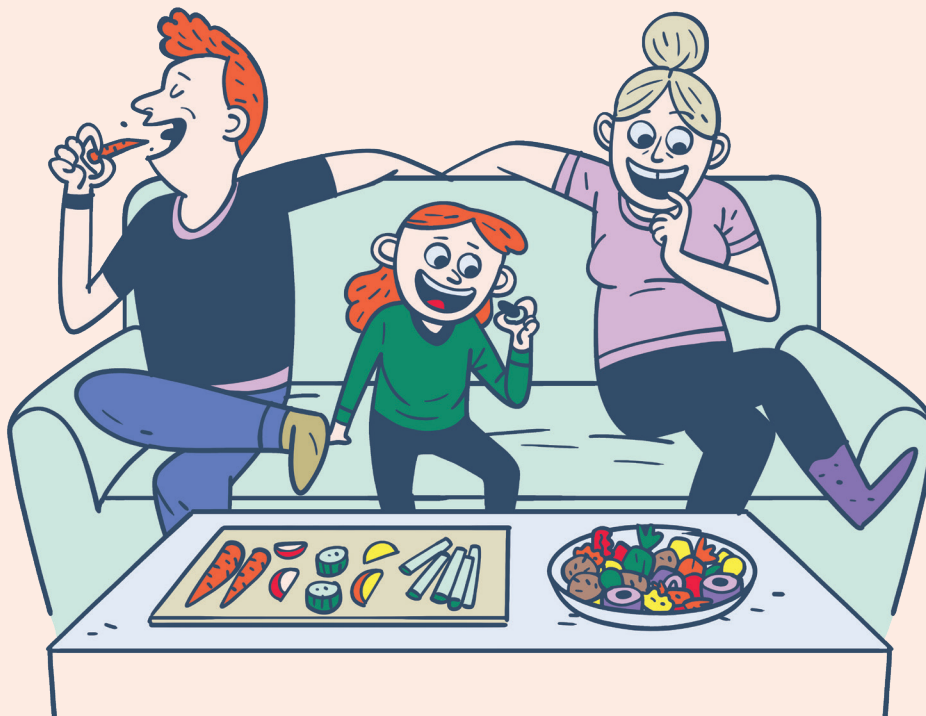
Tip 4

Pak lidt med til turen

Når man er på tur, er det nemt at blive fristet til at købe snacks og søde sager. Både fordi sulten nogle gange melder sig lidt hurtigt blandt børn og voksne, men også fordi det dufter og frister, når man går forbi fx spisesteder, kiosker eller madboder. Prøv fx at:

- Tage lidt med hjemmefra, fx er vand i en drikke-dunk, lidt udskåret frugt og grønt, nødder eller et stykke brød nogle gange nok til, at man ikke lader sig friste. Det er ofte også billigere og helt sikkert dejligt at slippe for at stå i kø.





Vil I have mere inspiration?

I det digitale univers finder I bl.a. konkrete eksempler på alternativer til snacks og søde sager – både til brug som formiddagssnack, til madpakken, eftermiddagsmaden og aftenhyggen. I kan også finde gode råd til, hvordan I som forældre støtter op om, at jeres børn har gode søde vaner.

SCAN HER



Få inspiration til
en god balance
i de søde vaner
i familien.

sødbalance.dk



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

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

ISBN: 978-87-93147-58-4

SCAN QR-KODEN
OG BESØG DET
DIGITALE UNIVERS

