

MORGEN

FORMIDDAG

EFTERMIDDAG

AFTEN

WEEKEND

Mandag

Tirsdag

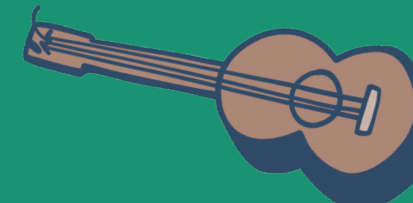
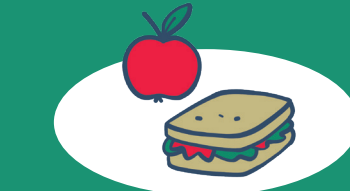
Onsdag

Torsdag

Fredag

Lørdag

Søndag





## Kost

Hvad er en sund og varieret kost?

- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød
  - vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn

### Morgenmad

En sund morgenmad kan indeholde:

- Fuldkorn – groft brød eller havregryn
- Mælkeprodukt – fx mager 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 – brug ofte fiskepålæg
- Pålæg – æg, bælgfrugter (fx hummus og bønneposte), kød, ost, eller nødde/frøpålæg (fx peanutbutter og tahin)
- Frugt – det friske og søde – og lidt nødder

Mellemmåltider, 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 bidrage med kalorier. Mager mælk bidrager med protein, vitaminer og mineraler som fx calcium. Ca. 300 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt er tilpas.

- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Sluk tørsten i vand

### Fokuspunkter

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

- |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fra 11 år</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ca. 600 g frugt og grønt pr. dag (mindst halvdelen grønt)</li> <li>• Ca. 100 g tilberedte bælgfrugter pr. dag (fx kikærter, kidneybønner og linser)</li> <li>• Ca. 350 g fisk om ugen, godt halvdelen fed fisk (fx makrel, sild og laks)</li> <li>• Ca. 90 g fuldkorn pr. dag, gerne mere</li> </ul> |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

## Snacks og søde sager

Hvor meget er der plads til?

- Spis mindre af det søde, salte og fede

### Fokuspunkter

- |                |                                                                                                                                                                     |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4-6 år</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 håndfulde snacks og søde sager om ugen</li> <li>• Søde drikke (25 cl) kan udgøre højst 1 ud af de 5 håndfulde</li> </ul> |
| <b>7-10 år</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 håndfulde snacks og søde sager om ugen</li> <li>• Søde drikke (33 cl) kan udgøre højst 1 ud af de 5 håndfulde</li> </ul> |

1 håndfuld svarer til en lille håndfuld uden top.

Det er barnets egen hånd, som bruges til at måle med.

Mængden af snacks og søde sager, der er plads til i løbet af ugen, afhænger af barnets alder. Derfor passer hånden som vejledende mål, da hænderne bliver tilsvarende større med alderen.



## Skærmtid

Hvordan bruger mit barn skærm?

- Brug ikke skærm før sengetid eller i soveværelset
- Vær social og fysisk aktiv
- Vær opmærksom på trivsel

Brug af skærm kan forskyde eller tage tiden fra andre aktiviteter, som er vigtige for børns sundhed og trivsel, fx fysisk socialt samvær, fysisk aktivitet og tilstrækkeligt med søvn.

Derfor er det vigtigt, at forældre er bevidste, om deres egen og deres børns brug af skærm i hjemmet og i fritiden.

- |                |                                             |
|----------------|---------------------------------------------|
| <b>5-17 år</b> | Højst 1-2 timer om dagen, afhængig af alder |
|----------------|---------------------------------------------|



Sundhedsstyrelsen 2024



## Søvn

Hvor meget søvn?

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| <b>3-5 år</b>   | 10-13 timer pr. døgn |
| <b>6-13 år</b>  | 9-11 timer pr. døgn  |
| <b>14-17 år</b> | 8-10 timer pr. døgn  |

Sundhedsstyrelsen 2024

## Fysisk aktivitet

Hvor meget skal mit barn røre sig?

- Mindst 60 minutter om dagen
- Forpustet 3 gange om ugen
- Styrke musklerne 3 gange om ugen

5-17-årige børn og unge anbefales dagligt mindst 60 minutters fysisk aktivitet af moderat til høj intensitet, indtil de er let forpustede, og mindst tre gange om ugen skal det være ved høj intensitet, så de bliver forpustede.

Fysisk aktivitet, som styrker musklerne, giver også stærkere knogler og er vigtig for kroppens udvikling. Det er fx løb, hop, spring, kast eller øvelser, der styrker kroppens store muskelgrupper.

Begræns den tid børn sidder stille, ved at skabe variation i den tid, børn og unge sidder stille, og den tid, de er fysisk aktive i løbet af dagen.

Sundhedsstyrelsen 2023