

SØD BALANCE

Sammen
om sunde
vaner



Projektet er støttet af

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv



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

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 hyggkultur 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



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.

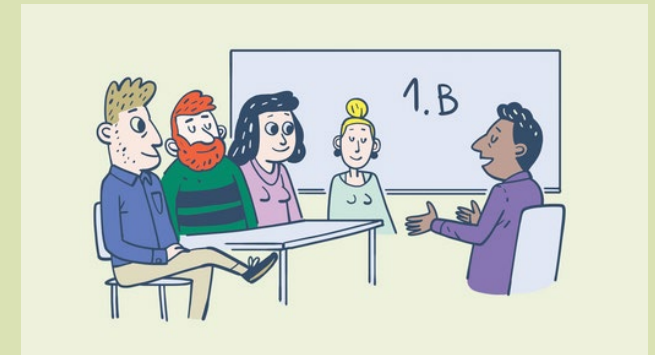
Små skridt er fremskridt

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

Højst 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:

Slik og sukkerfrit slik	Søde drikke*
Fx lakrids, vingummi, boller, karameller, skumfiduser, tynde chokolade	Fx sodavand, saftvand, is, kunstigt sødede drikke
Snackbarer	Kiks
Fx myllbarer, musliwaffler, vaffer, proteinbarer, nødder	Fx chokoladede, søde og salte kiks
Kage	Is og desserter
Fx skumkage, kage, smørkage, cookie, wienerbrød, færdiglavede kage, is, mousser, tarte	Fx færdig, is, smørkage, mousser, frugt
Chokolade	Søfte snacks
Fx fyldt chokolade, marcipanbrød, chokoladedips, chokolader, færdig	Fx chips, nachos, færdig, popcorn

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



 Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

 NORDA
FONDEN
Støttende projekter

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:

Sluk og sukkerfrit sluk

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

Snackbarer

Fx myslibarer, 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



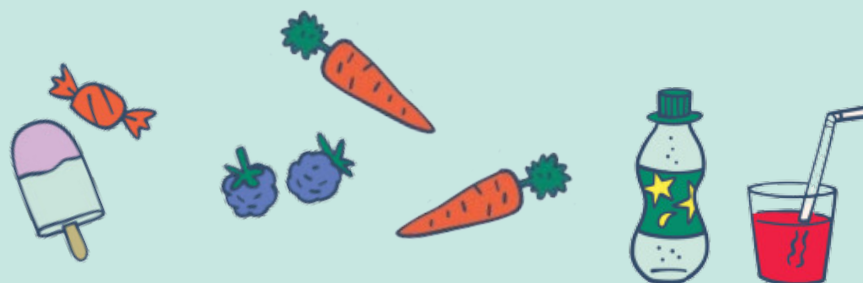
Find inspiration og viden i det digitale Sød Balance univers

sødbalance.dk



SØD BALANCE

Sammen
om sunde
vaner



Projektet er støttet af

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv



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