

## Snup en sund'ert

Børn og unge får for meget tom energi, fordi de spiser for meget slik, chokolade, is, chips og kage, og drikker for meget saftvand og sodavand.



## Alt om kost rejsehold hjælper på vej

Rejseholdet kan hjælpe skoler og institutioner med at sætte sund mad og måltider på dagsordenen. De hjælper med at formulere en mad- og måltidspolitik, informere om hvad sund mad er, eller hjælper med at etablere en mad og måltidsordning hos jer. Rejseholdet tager ud i landet og holder oplæg på temaaftener, giver input til arbejdsgrupper m.m.

Ring til rejseholdet på 80 60 10 60 mandag til fredag mellem kl. 9-12.

### Vil du vide mere:

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) for dig, der gerne vil vide mere om sund mad og måltider i skoler og institutioner.

[www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk) for børn og unge mellem 10-14 år, der gerne vil vide, hvordan man spiser og lever sundt. Du kan også finde netbaseret undervisningsmateriale her.

### Rejseholdet fortæller:



**Annette Villif, Fødevareregion Ringsted**  
*Vand er den bedste måde at slukke tørsten på, og alle børn burde have fri adgang til frisk koldt vand.*



**Anita Jespersgaard, Fødevareregion Nordjylland**  
*Det handler om at vise børnene, at man godt kan spise sundt uden det behøver at være kedeligt.*



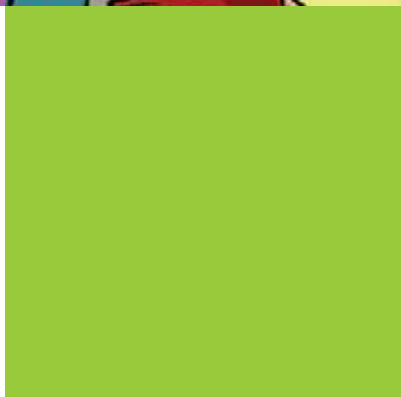
**Helle Absalonsen, Fødevareregion Fyn**  
*Mange oplever, at der er forskel på, hvordan børnene opfører sig, hvis de får noget ordentlig mad i maven i stedet for alt det slik og sukker.*

Du kan også bestille et kortspil om sund mad samt andre materialer ved henvendelse mellem 9-12 på tlf.: 33 95 60 00 eller på [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)



Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggende  
Fødevarestyrelsen  
Mørkhøj Bygade 19  
2860 Søborg  
tlf. 33 95 60 00  
[info@fvst.dk](mailto:info@fvst.dk)  
[www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)  
[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)  
[www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk)

Børn 11-15 år



## Energi til hele dagen

Maden giver energi og indeholder vitaminer og mineraler, som er nødvendige for kroppen.

Du kan få rigelig med energi, vitaminer og mineraler, ved at spise sundt hver dag. Der er forskel på hvor meget maden indeholder af vitaminer, mineraler og energi. Derfor er det nødvendigt at spise varieret.

Spis hver dag fra disse fødevarer grupper:

- Brød, gryn, kartofler, ris og pasta
- Frugt og grønt
- Kød, fisk, æg, mælk og ost

Det er godt at spise 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider hver dag. På den måde får kroppen hele tiden masser af energi til at klare dagens udfordringer.

### Spar på den tomme energi

Slik, sodavand, saft, kage, is, chips og chokolade indeholder meget sukker og fedt, og dermed også meget energi. Derimod følger der stort set ingen vitaminer og mineraler med. Energien, der kommer herfra, kan derfor kaldes for tom energi.

Den tomme energi kommer hurtigt til at optage pladsen for alt den sunde mad. Hvis du spiser og drikker for meget tom energi, kommer kroppen let til at mangle vitaminer og mineraler.

Spiser og drikker du mere end din krop har brug for, sætter det sig som fedt på kroppen. Det særlige problem ved tom energi er, at det kun mætter lidt, men giver meget energi. Det er derfor let at komme til at spise for meget, og tom energi kan føre til overvægt.

### Tom energi hører ikke til i hverdagen

På plakaten kan du se, hvor lidt tom energi der er plads til i løbet af en uge, hvis du ellers har spist og drukket sundt.

Der er ikke meget plads til tom energi på en uge. Derfor hører alt det usunde ikke til i hverdagen, men derimod kun til festlige begivenheder.

### Hvor meget energi har du brug for ?

Du får energi fra alt hvad du spiser, og det regnes i kilojoule (kJ). Når du er mellem 11-15 år gammel, skal du have ca. 8200 kJ om dagen. Det meste af den energi, du har brug for, bør komme fra sunde madvarer, og der er kun lidt plads til tom energi. I løbet af en uge har du plads til 4910 kJ

Oplysningerne, om det daglige energibehov og pladsen til den tomme energi, er baseret på beregninger fra Danmarks Fødevareforskning.



Hvis du spiser grove, grønne og "frugtelige" mellemmåltider, og drikker masser af koldt vand, bliver du mere mæt og har lettere ved at spare på det usunde.

## Opskrifter

### Vilde frugtspyd

(Opskrift til 20 personer)

Du skal bruge:

40 små træspyd (2 spyd til hver) med 3 forskellige slags frugter skåret i stykker, vælg imellem ananas, appelsin, banan, jordbær, ferskner, nektarin, mango, melon, papaya, pærer, vindruer og æbler.

Du skal gøre:

Læg træspydene i vand, så du ikke får splinter i munden

- Skyl og skræl frugterne
- Skær dem i stykker
- Sæt frugtstykkerne på spydene

### Computerknas

(Opskrift til 20 personer)

Du skal bruge:

Grønsager og frugt skåret i stænger lige til at guffe. Vælg imellem gulerødder, agurker, peberfrugter, stilke af bladselleri, grønne asparges, minimajs, kinaradiser, æbler og sukkerærter.

Du skal gøre:

- Skyl og rens grønsagerne (skræl gulerødder og kinaradise)
- Skær grønsagerne i stave og server med dip

Dip

Du skal bruge:

2 deciliter A38

Friske krydderurter: Basilikum, purløg, dild, persille  
1 spsk. sød sennep  
1 tsk. sukker

Du skal gøre:

- Skyl krydderurterne
- Kom dem i en skål og klip dem fint med en saks
- Tilsæt A 38 og sennep og bland godt
- Smag til med salt, peber og 1 tsk. sukker

# Spis sundt til op over begge ører – og spar på det usunde

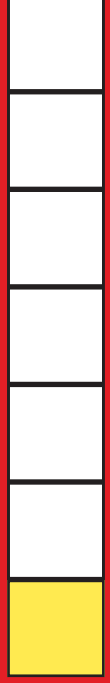


## Se her hvor lidt af det usunde der er plads til

De 7 felter viser hvor meget usundt et barn på 11-15 år har plads til på en uge (4910kJ)



Saft (1/2l / 720kJ)



Sodavand (1/2l / 850kJ)



3 flødeboller (80g / 1415kJ)



Blandet slik (85g / 1260kJ)



Chokoladebar (60g / 1250kJ)



Kage (65g / 1230kJ)



5 chokoladekiks  
(70g / 1435kJ)



Popkorn (120g / 2125kJ)



Chips (50g / 1020kJ)



Flødeis med  
chokoladeovertræk  
(85g / 1170kJ)



Har du spist sundt i løbet af ugen er der plads til at fylde 7 felter med det usunde. Det gule viser hvor meget hver ting fylder. Husk, at det skal lægges sammen til sidst.

Har du brug for flere informationer kan du ringe til rejseholdet på 80 60 10 60 mandag til fredag mellem kl. 9-12.



MINISTERIET FOR FAMILIE-  
OG FORBRUGERANLIGGENDER  
Fødevarestyrelsen

alt om kost  
SMAG FOR LIVET