

Hvad skal dit barn drikke?



Mange danske børn kæmper med overvægt, fordi de spiser og drikker forkert og får for lidt motion. Sukker fylder for meget i mange børns kost. Tidligere kom sukkeret især fra slik, chokolade, kager mm., men i dag kommer det meste fra sodavand og andre søde drikke. Derfor er det vigtigt at se på børns drikkevaner og det "skjulte" sukker.

Læs hvordan du giver dit barn sunde drikkevaner, lige fra det er helt lille.

Koldt vand er bare sagen!

Koldt vand er en god måde at slukke tørsten på, og det er altid lige ved hånden. Lær barnet så tidligt som muligt, at det er dejligt at drikke vand. Hav altid en kande med postevand i køleskabet, evt. tilsat agurke- eller jordbærskiver og isterninger.

1/2 liter mælkeprodukter om dagen

Alle over 1 år – børn som voksne – anbefales ca. 1/2 liter mælkeprodukter om dagen. Mælk og surmælksprodukter af letmælk er gode til børn mellem 1-3 år. Børn over 3 år bør drikke og spise mere fedtfattigt, dvs. skummet-, mini- og kærnemælk og lette surmælksprodukter.

Hvor meget skal børn drikke?

Skolebørn har som tommelfingerregel brug for ca. 1-1 1/2 liter væske om dagen. Det er vejledende mængder, da behovet varierer meget og afhænger af barnets vægt, hvor meget det sveder, fysisk aktivitet m.v. Det bedste er derfor at lytte til børnene, og tilbyde dem ekstra vand, når det er varmt, eller de er fysisk aktive.

1/2 liter sodavand svarer til 25 sukkerknalder

Danske børn drikker ca. 40% mere sodavand i dag end for bare 5 år siden. Hvis et børnehavebarn drikker 2 glas sodavand, skal det ikke have mere sukker den dag. Sukkerholdige drikkevarer er tomme kalorier med ingen eller meget få vitaminer. Det betyder, at for meget sukker optager pladsen for andre sundere fødevarer – eller kommer "oveni" – og så bliver man for tyk.

Sodavand er kun til fest

For små børn under 3 år er alt mad og drikke nye oplevelser. Børn finder ikke af sig selv på at drikke sodavand og saft. Vent med at give børn søde drikke til de bliver ældre. Hvis større børn over 3 år skal have søde drikke en gang imellem – så prøv med et lille glas juice eller fortyndet saft. Server kun sodavand til festlige lejligheder – og i begrænset mængde.



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Fødevarestyrelsen

www.fvst.dk

 Sundhedsstyrelsen

www.sst.dk