



**Du er måske for sød**

<b>Du er måske for sød</b>	<b>2</b>
<b>Hvor meget sukker er for meget?</b>	<b>2</b>
<b>Hvor meget sukker er der i fødevarerne?</b>	<b>3</b>
<b>Hvorfor er det vigtigt at holde igen?</b>	<b>4</b>
<b>Mellemmåltidet – mellemmaden</b>	<b>4</b>
<b>TIPS</b>	<b>5</b>
<b>Opskrifter</b>	<b>6</b>



**Chokolade bar** 54 g indeholder 32 g sukker

## Du er måske for sød

Det kræver energi at vokse op og leve. Energien får vi fra den mad vi spiser. En del af energien kommer fra sukker i vores mad. I en sund kost må der gerne være sukker – bare ikke for meget. Men danske børn spiser for meget sukker. 3 ud af 5 børn og unge spiser mere sukker end ønskeligt. Hovedkilderne til børns sukkerindtag er sodavand og saftevand (35 %), samt slik, chokolade og kage (46 %).

## Hvor meget sukker er for meget?

Ernæringseksperter vurderer, at op til 10 % af madens samlede energi kan komme fra sukker, uden at kosten af den grund kan kaldes usund. Denne mængde svarer til 30-40 gram sukker om dagen for et børnehavebarn, for et skolebarn 45-55 gram, for en voksen kvinde 50-55 gram og for en mand 55-70 gram sukker. Til sammenligning er der ca. 15 gram sukker på en spiseske med top.

Vær opmærksom på, at alt det skjulte sukker tæller med. F.eks. indeholder mange morgenmadsprodukter, frugtyoghurt, drikkeyoghurt og kakaomælk en del sukker. Sådanne produkter bør mere henregnes som en slags dessert, der kun spises/drikkes en gang i mellem og ikke til hverdag. I en flaske sodavand (½ liter) er der 50 gram sukker, og så er dagsrationen jo let overskredet.



Vingummi og lakrids 46 g indeholder 18 g sukker

### Hvor meget sukker er der i fødevarerne?

Det meste sukker kommer fra drikkevarer, slik, chokolade og kager. Her kan du se, omtrent hvor meget der er i nogle typiske produkter.

	Sukkerindhold gram pr. 100 gram
<b>SLIK</b>	
Lakrids	40-50
Chokolade	50-60
Bolcher	80
Karameller	50
Vingummi	40
<b>DRIKKE</b>	
Sodavand og saftevand	10
<b>KAGER OG IS</b>	
Kager	15-30
Is	20



**Bolcher** 46 g indeholder 37 g sukker



**Småkager** 36 gram indeholder 9 g sukker

### Hvorfor er det vigtigt at holde igen?

Sukkeret i sig selv indeholder ingen næringsstoffer, og der er heller ikke nævneværdige mængder af vitaminer og mineraler i de sukkerholdige produkter. Man taler populært om tomme kalorier, det vil sige produkter som giver energi, men ingen eller kun lidt vitaminer og mineraler. Det betyder, at for meget af de søde sager optager pladsen fra andre sundere fødevarer. Dermed er der risiko for at børnenes kost som helhed bliver mangelfuld. Hvis man vil leve sundt og undgå overvægt er der ikke plads til sodavand, slik, chokolade og kage særlig ofte.

### Mellemmåltidet – mellemmaden

Et par mellemmåltider om dagen er en god ide. Ved at fordele dagens kost på 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider får man en bedre og mere jævn udnyttelse af næringsstofferne. Samtidig opnås en mere stabil mæthedfølelse, og ulvesulten efter hurtig slik undgås. I dag kommer det meste sukker fra mellemmåltiderne, så hvis sukkerindtaget skal begrænses, er der brug for andre slags mellemmåltider. Hent inspiration fra opskrifterne her i pjecen. De indeholder ikke særlig meget sukker, men tilgodeser alligevel den søde smag.



**Karamelstænger** 28 g indeholder 13 g sukker

### Tips

Almindelig postevand er det bedste at slukke tørsten i. Hav altid en kande med postevand i køleskabet, evt. tilsat lidt agurke- eller jordbærskiver og isklumper.

Juice er bedre end sodavand og læskedrikke fordi det indeholder vitaminer og mineraler fra frugtsaften. Det er i orden at drikke 1 glas juice om dagen – helst ikke mere, da juice indeholder lige så meget sukker som sodavand og læskedrikke.

Et tykt stykke groft brød med syltetøj vælter ikke sukkerregnskabet.

Bær og frisk frugt er fra naturens side sunde og friske fristelser.

Tørret frugt kan også bruges.



- **Drik vand!**  
Sodavand og saft indeholder ca. lige meget sukker – og det er alt for sødt. Husk at slukke tørsten til hverdag med vand!
- **Maks. ½ l sodavand eller saft om ugen.**  
(7-15 årige)
- **Maks. ¼ l sodavand eller saft om ugen.**  
(3-6 årige)

**Sodavand og saftevand** ½ l sodavand indeholder 50 g sukker og 2 dl saftevand indeholder 20 g sukker

## Opskrifter

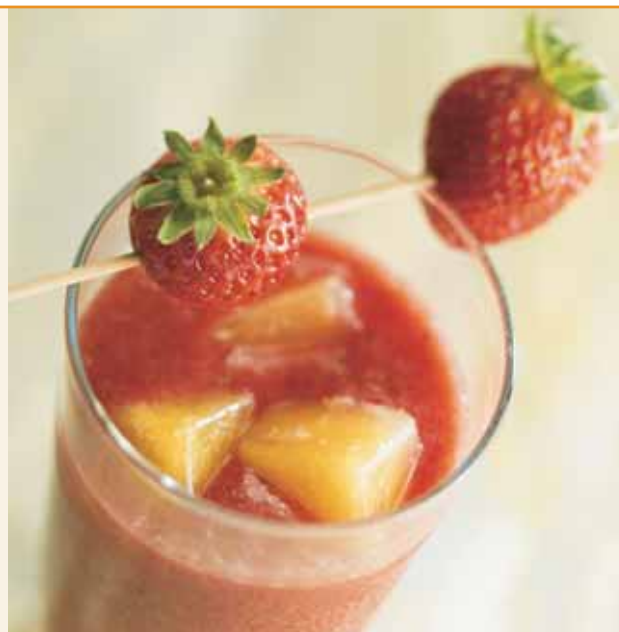
### Jordbær-appelsindrik

2 store glas

200 g jordbær (evt. fra frost)

3 dl appelsinjuice

Blend jordbær og appelsinjuice. Hæld drikken i et glas, kom evt. isterninger lavet af appelsinjuice i og pynt med hele jordbær.





**Kage** 67 g indeholder 20 g sukker



**Flødeis med chokoladeovertræk** 87 g indeholder 17 g sukker

### **Sandwich med cremet frugtpålæg**

2 sandwich

50 g tørret frugt fx abrikoser eller rosiner

50 g mager flødeost

1 spsk kokosmel

4 skiver hvedebrød

Hak tørret frugt fint med en kniv. Bland det sammen med flødeost og kokosmel. Smør frugtpålægget på en skive brød og læg brød ovenpå til en sandwich.

Tip: Kom friske mynteblade i sandwichene.

Opskrift: Katrine Klinken.



## Vil du vide mere

### [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

En hjemmeside for dig, der:

- gerne vil vide mere om sund mad,
- er professionel i et køkken,
- skal i gang med en madordning og
- har spørgsmål om mad og sundhed.

Du kan finde mange informationer om mad og måltider inklusiv nyheder m.v.

### [www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk)

For børn og unge mellem 10-13, der gerne vil vide, hvordan man spiser og lever sundt.

### [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)

På Fødevestyrelsens hjemmesider kan du finde mange forskellige informationer om fødevarer og følge med i de sidste nyheder om madvarer, om dyrevelfærd og sundhed. Du kan også gratis hente publikationer, pjecer og brochurer om sund mad, spændende opskrifter eller de nyeste rapporter.

### [www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

På Fødevestitutters hjemmeside kan du hente rapporten "Danskernes kostvaner 1995-2006 - Status og udvikling med fokus på frugt og grønt samt sukker".



## Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri Fødevestyrelsen

Fødevestyrelsen  
Mørkhøj Bygade 19  
2860 Søborg  
Tlf.: 33 95 60 00  
fvst@fvst.dk  
www.fvst.dk

