



Dagskost med fokus på calciumkilder til en dreng på 6-9 år

Anbefaling: 900 mg calcium dagligt



Morgenmad



Lucas drikker mælk og spiser ost, men helst ikke surmælksprodukter



Mellemmåltid



Frokost

Lucas får her calcium fra især 375ml mælk (425mg Ca) og 300g rodfrugter (75mg Ca).
Supplerende calciumkilder i dagskosten er f.eks. vand, fuldkornsbrød og rugbrød.



Aftensmad

Energi: 7600kJ/dag + råderum på 550kJ. Råderummet kan f.eks. være en dåse sodavand.
Lucas har et normalt fysisk aktivitetsniveau og får dækket sit energi- og næringsstofbehov.



Mellemmåltid



Mellemmåltid



FORSLAG TIL DAGSKOST FOR EN DRENG PÅ 6-9 ÅR

Morgenmad (ca. 1325 kJ)

Morgenmåltidet består af havregryn med mælk og rosiner, frugt og juice

1 dl havregryn med 1¼ dl minimælk

Hertil:

1 spsk rosiner

1 tsk sukker

½ æble skåret i mundrette stykker

Drikkevarer: 1½ dl juice. Kan erstattes med mere æble

Formiddag (mellemmåltid) (ca. 475 kJ)

1 lille banan

½ skive rugbrød med 2 skiver kødpølse maks. 10 % fedt og 1 ring peberfrugt

Drikkevarer: vand

Frokost (ca. 1950 kJ)

Frokostmåltidet består af rugbrøds-sammenklapper med leverpostej og makrel samt gnavegrønt

2½ skiver rugbrød med:

- 30 g makrel i tomat og 2 salatblade

- 1 stor spsk leverpostej maks. 10 % fedt

Gnavegrønt: 2 cherrytomater, 1 gulerod og 2 strimler peberfrugt

Drikkevarer: 2½ dl minimælk

Eftermiddag (mellemmåltid) (ca. 1150 kJ)

1 skive fuldkornsbrød med 1 skive kogt skinke, 1 spsk mayonnaise, 2 salatblade, 2 skiver tomat og 2 skiver agurk

Drikkevarer: vand

Aftensmad (ca. 2350 kJ)

Aftensmåltidet består af laksesteak med rodfrugter og pasta

75 g gulerod

75 g rodselleri

75 g rødbede

1 spsk olie

Lidt citronsaft

Salt og peber

100 g fersk laksesteak

40 g rå pasta (100 g kogt)

5 finthakkede pinjekerner

1 tsk finthakket persille

Skrub grønsagerne og skær dem i stave. Vend grønsagerne med olie, citronsaft, salt og peber. Fordel det på en bageplade med bagepapir. Bag ved 200 grader på midterste ovnribbe ca. 45 min.

Læg laksen i en bradepande med bagepapir. Krydr laksen med salt og peber, og steg den i ovnen sammen med grønsagerne i ca. 15 min.

Kog pastaen efter anvisningen på emballagen. Afdryp pastaen i en sigte. Drys pinjekerner og persille over pastaen ved servering.

Drikkevarer: vand

Et lille mellemmåltid (ca. 345 kJ)

½ fuldkornsbolle med 1 tsk marmelade

Drikkevarer: vand

Næringsberegning	Energi kJ	Protein E %	Fedt E %	Mættet fedt E %	Kulhydrat E %	Tilsat sukker E %	Kostfiber g/MJ	Calcium mg	Jern mg	D-vitamin µg
Barn 6-9 år	7600	17	29	5	54	1,5	4	825	11	30