



Dagskost med fokus på calciumkilder til en pige på 10-13 år

Anbefaling: 900 mg calcium dagligt



Morgenmad



Kathrine drikker ikke mælk, men spiser surmælksprodukter og ost



Mellemmåltid



Frokost

Kathrine får her calcium fra især 1½dl yoghurt (200mg Ca), en skive ost (160mg Ca), 10g parmesan (110mg Ca) og 20g feta (90mg Ca). Supplerende calciumkilder er f.eks. vand, rugbrød, fuldkornsbrød og mandler.



Mellemmåltid



Aftensmad

Energi: 8000kJ/dag + råderum på 600kJ. Råderummet kan f.eks. være 11 små stykker vingummi. Kathrine har et normalt fysisk aktivitetsniveau og får dækket sit energi- og næringsstofbehov.



Mellemmåltid



FORSLAG TIL DAGSKOST FOR EN PIGE PÅ 10-13 ÅR

Morgenmad (ca. 1575 kJ)

Morgenmåltidet består af yoghurt med müsli og frugt samt juice

1½ dl yoghurt naturel med 1 dl müsli

Hertil:

½ banan

Drikkevarer: 1½ dl appelsinjuice

Formiddag (mellemmåltid) (ca. 750 kJ)

½ fuldkornsbolle med 1 spsk friskost 14 fedt %

9 mandler

½ æble

Drikkevarer: vand

Frokost (ca. 1700 kJ)

Frokostmåltidet består af rissalat med tun og grønsager, en fuldkornsbolle, rugbrød med kalkunfilet og frugt

Rissalaten indeholder:

- ½ dl kogte parboiled ris (12 g rå)
- ½ dåse tun i vand
- ½ æg
- ¼ peberfrugt i tern
- 1 spsk grønne ærter
- 1 spsk majs
- 2 spsk italiensk dressing

1 lille fuldkornsbolle

½ skive rugbrød med 1 skive kalkunfilet og tynde strimler gulerod til pynt

½ fersken

Drikkevarer: vand

Eftermiddag (mellemmåltid) (ca. 1450 kJ)

1 fuldkornspitabrød med:

- 1 salatblad
- ½ tomat i skiver
- 2 cm agurk i skiver
- 2 skiver kogt skinke maks. 10 % fedt
- 20 g feta 30+
- 2 små spsk mayonnaise-dressing

Drikkevarer: vand

Aftensmad (ca. 1825 kJ)

Aftensmåltidet består af fuldkornsspaghetti med kød-sauce

Kødsauce med:

- ½ lille løg
- 50 g gulerod
- 25 g rodselleri
- 25 g squash
- ½ spsk olie
- 75 g hakket oksekød maks. 10 % fedt
- 1 flået tomat (70 g)
- ½ dl boullion
- Oregano, timian, salt og peber til krydring

55 g rå fuldkornsspaghetti (135 g kogte)

1 spsk reven parmesan 32+

1 spsk hakket persille

Skær løg, gulerødder, rodselleri og squash i fine tern. Svits kødet i en gryde med olie til det har skiftet farve. Tilsæt løg, gulerødder, rodselleri, squash, flået tomat og bouillon. Krydr med oregano, timian og lidt salt og peber.

Lad kødsaucen koge uden låg i ca. 20 min. Smag den til.

Kog spaghettien efter anvisning på emballagen.

Pynt retten med parmesan og persille.

Drikkevarer: vand

Et lille mellemmåltid (ca. 475 kJ)

2 skiver fuldkornsknækbrød med 4 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 10-13 år	8000	19	30	8	51	3	3,5	900	12	2