

# Madpakker skal ikke være fedt-, salt- og sukkerbomber men spændende og nærende!

## HJÆLP DIT BARN TIL EN GOD FORDØJELSE!

### Korte facts:

- 6 ud af 10 børn spiser for meget sukker!
- Børn og unges søde tand bør dækkes af **frisk frugt i stedet for slik.**
- **Børn bør ikke spise slik hver dag.**
- En sund kost bør højst indeholde tilsat sukker svarende til 10 % af kostens energiindhold. Denne mængde svarer til **30 g. sukker om dagen for et barn mellem 2-5 år.** En teske sukker med top svarer cirka til 15 g. sukker.

**30 g. lyder måske ikke af meget, men det løber hurtigt op!  
30 g. sukker svarer til  
12 sukkerknalder!**

- Sukker indeholder ikke vitaminer og mineraler og rent sukker kaldes for tomme kalorier. Det indeholder kun energi (kalorier), i modsætning til frisk frugt som ud over deres naturlige sukkerindhold også indeholder fibre, vitaminer og mineraler.
- Der findes masser af skjult sukker i vores fødevarer blandt andet morgenmadsprodukter, yoghurt, rugbrød, brød og diverse dressinger.
- **De tomme kalorier tager pladsen for de sundere madvarer** og kan på den lange bane fejler nære dit barn.
- Sukker binder væske og kan føre til **dårlig fordøjelse – oppustethed og ondt i maven** hos dit barn.
- Alles tarmsystem og bakteriebalance i tarmen påvirkes hele tiden af det, vi putter i munden. Spiser vi sundt, fodrer vi de gode bakterier, og spiser vi usundt fodrer vi de dårlige.
- God tarmflora skabes ved tre simple råd:
  - 1. Spis grønt og groft**
  - 2. Drik masser af vand**
  - 3. Vær fysisk aktiv**
- Sunde formiddags- og frokost madpakker skal derfor **hovedsagligt bestå af rugbrød, knækbrød, fuldkornsbrød, grøntsags stave.**
- Lav grøntsagsfigurer, tryk rugbrødet ud i forme og skær alt ud i børnevenlige stave, så det er let spiseligt.
- Vi skal ikke være fedt eller sukker forskrækkede, men derimod prøve at finde balancen. Sørg for, at dit barn max har én energitæt ting om dagen.