

Sund hele livet

Et materiale med redskaber til dialog om sundere mad- og drikkevaner til fagpersoner f.eks. pædagoger, sundhedsplejersker, lærere, diætister og sygeplejersker, der arbejder med børn.

Formål med materialet:

- At støtte op om en forandringsproces hen mod en sundere livsstil for *børn af anden etnisk baggrund (og deres familier)* for derigennem at forebygge udvikling af livsstilssygdomme i voksenlivet som type 2-diabetes, hjertekarsygdomme m.v..
- At give denne gruppe børn og deres forældre handlekompetencer til forandring samt vejledning med *udgangspunkt i deres baggrund og faktiske vaner*.
- At støtte op om en *dialog* om mad og måltider for derigennem at inspirere til en sundere levevis.
- At det skal kunne bruges både i undervisningssammenhæng og i den individuelle vejledning.

Målgruppen:

- Børn af anden etnisk baggrund og deres familier.

Materialets opbygning:

Materialet er bygget op over 35 billeder samt 3 praktiske værktøjer. Materialet består af en række 'oversigtsbilleder', som suppleres med en række 'bevægelsesbilleder', som kan bruges i samtalen omkring vaner og valg indenfor de enkelte emner.

Udarbejdet i samarbejde mellem Diabetesforeningen og Praksisdiætisterne i Region Midtjylland

Referencer

Biltoft-Jensen A, Ygil KH, Christensen LM, Christensen SM, Christensen T. (2005) *Forslag til retningslinjer for sund kost i skoler og institutioner*. Søborg: Danmarks fødevareforskning
Nordisk Råd (2004). *Nordic Nutrition Recommendations 2004. 4th. ed.* Nord 2004:13. København: Nordic Council Of Ministers.

1. Oversigtsbilleder:

Billederne skal være med til at støtte op om en samtale mellem en fagperson og et barn/børn (og deres familier). Det skal understøtte, at barnet (og familien) med udgangspunkt i billederne kan beskrive deres faktiske vaner. Dette kan fagpersonen støtte op om ved at stille specifikke spørgsmål eks. *"Hvad har du spist i dag? Hvad spiste du i går? Er det som du plejer at spise?"*. De skal ligeledes være med til at sikre, at fagpersonen og barnet/børnene taler om det samme og dermed være med til at undgå misforståelser.

Billederne er sat op, så de er "pegevenlige", dvs. at der er mulighed for at pege på de enkelte produkter. Oversigtsbillederne kan også være med til at finde frem til, hvor man skal starte, og dermed præcist hvilke dele af materialet der skal bruges.

Et eksempel på et oversigtsbillede



2. Bevægelsesbilleder:

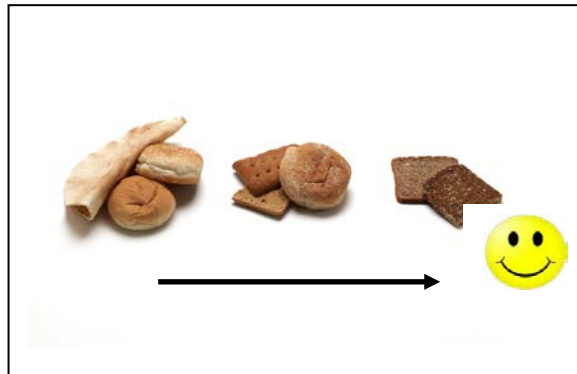
Der er to typer bevægelsesbilleder:

- Billeder der viser, hvordan man kan reducere indtaget af usund mad.
- Billeder der viser, hvordan familierne kan øge deres indtag af sund mad.

Det illustreres ved 3 billeder, hvor mulighederne bliver sundere ved at følge pilen mod højre. Fokus i disse billeder er at bevæge sig med små skridt i den rigtige retning – hen mod sundere vaner. Vi har valgt dette fokus frem for at opsætte et idealmål, fordi en forventning om en for drastisk forandring kan være en barriere for at ændre mad- og motionsvaner. Ligesom drastiske ændringer kan være svære at fastholde. Ved at opmuntre familien og lade dem få øjnene op for, at de kan gøre noget – få gang i en bevægelse hen til noget, der er bedre, og så at gå hjem og

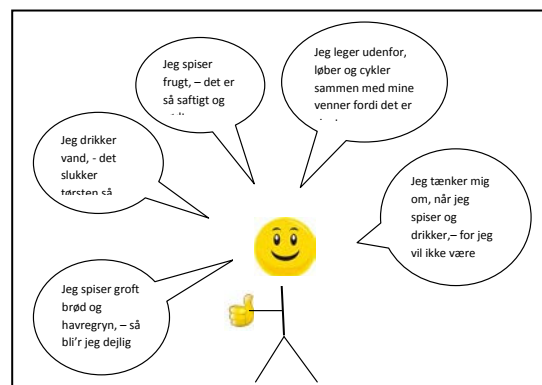
PRØVE/TRÆNE. Dette kan sætte, gang i en proces med oplevelsen af, at man gør noget og endda noget, der er overskueligt og overkommeligt at gøre og fastholde, og som dermed på sigt giver resultater¹.

Et eksempel på et bevægelsesbillede



3. En Smilende ven – et værktøj

På arket med den smilende ven er der beskrevet argumenter for at vælge sundere, som kan være nemmere at forholde sig til som barn end de officielle kost anbefalinger. Du kan som vejleder lade dig inspirere af disse argumenter, eller du kan udlevere arket til børnene (og deres familier), ligesom de kan indgå som diskussionspunkter i undervisningen.



¹ Principperne bag denne tilgang er kendt som 'Kaizen'. Kaizen er oprindeligt en japansk teknik til at opnå store og holdbare resultater gennem små trin. Beskrives i bogen 'Kaizen - et lille skridt kan ændre dit liv' af Robert Maurer.

4. Træningsark – et værktøj

Formålet med træningsarkene er, at børnene/familierne kan øve sig i at få mere af den sunde mad - give mulighed for at træne sundere valg. Øverst på arket er der et billede af det område, der er valgt som 'træningsbane'. Nedenunder er der et ugeskema, hvor der på forskellig vis kan markeres, hvordan det går med træningen. I smiley'ens talebobbel kan barnet selv bestemme teksten evt. med inspiration fra arket med 'Den smilende ven'.

Træningskort

Navn: _____

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

5. Pointkort – et værktøj

Dette værktøj består af en række små kort med billeder af slik, kager, snacks etc., og hvor mange kJ der er i den viste mængde. Antal kJ svarer her til antal 'point'.

Formålet med dette værktøj er, at børnene (og deres familier) kan få øje på, hvor meget de usunde produkter fylder i hverdagen, og er en hjælp til at bevæge sig hen mod sundere vaner. Værktøjet bruges således: Barnet/børnene vælger det antal brikker, der svarer til deres daglige eller ugentlige forbrug af slik, kager, sodavand etc. Man tæller, hvor mange point der er i den valgte mængde, og holder det op imod de anbefalede grænser. Hvis antallet af point holder sig indenfor de anbefalede grænser, er det fint, og man behøver ikke at begrænse yderligere. Men hvis der bruges for mange point, så kan man i samarbejde med barnet (og familien) tale om, hvordan de kan begynde at skære lidt ned på usunde point. Det kan eksempelvis være, at barnet vælger, at hun/han næste gang vil fravælge slik etc. svarende til to af brikkerne. Der er mulighed for selv at lave flere brikker.



11-15 år
4900 point pr. uge

Udregn hvad en portion er i energipoint.
Eksempel



1 plade mørk Guld Barre (45 gram)

Næringsindhold pr. 100 g	
Energi	2.250 kJ/ 540 kcal
Protein	6 g
Kulhydrat	46 g
Heraf sukkerarter	43 g
Heraf sukkeralkoholer	0 g
Fedt	35 g
Heraf mættede fedtsyrer	21 g
Kostfibre	8 g
Natrium (Salt)	0 g (0 g)

2.250 kJ : 100gram = 22,50 kJ pr. gram
45 gram x 22,50 kJ = 1012,50 kJ (ca. 1010kJ)
1 portion er 1010kJ / point

Oversigtsbillede over sundt og varieret



Billedet viser en oversigt over sunde madvarer. Billedet skal bruges til at pege på, hvilken slags barnet spiser, eller som inspiration til noget de kunne spise.

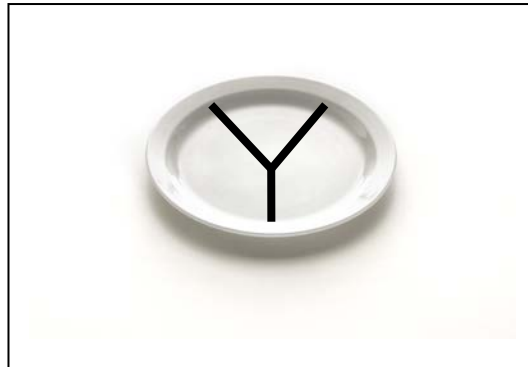
Anbefaling: Spise varieret, få både frugt, grøntsager, fisk, brød, gryn, kartofler, ris, pasta, kød, æg, mælk og ost.

Indkøb: Når man skal købe ind, kan man se efter nøglehullet og fuldkornsmærket. På den måde sikrer man sig, at de varer, man køber, er ernæringsmæssige gode.



Info: At spise varieret betyder, at man dagligt får noget fra alle fødevarergrupperne – frugt, grøntsager, fisk, kød, æg, kartofler, ris, gryn eller pasta og brød, mælk og ost .
Det er med til at sikre, at kroppen får de forskellige vitaminer, mineraler og andre sunde stoffer, som den har brug for.

Y-tallerken



Y-tallerkenmodellen kan bruges som huskeregel for, hvordan man kan sammensætte sin mad, hvis man vil spise sundt og varieret. Maden fordeles således:

- Kød, fjerkræ, æg, fisk, ost og fedtstof skal udgøre 1/5 af tallerknen dvs. det lille felt øverst på tallerknen.
- Brød, kartofler, ris og/eller pasta skal udgøre 2/5 af tallerknen dvs. et af de store felter.
- Grøntsager og frugt skal også udgøre 2/5 af tallerknen dvs. et af de store felter.

Snak med barnet om, hvilken fordeling af de 3 fødevarergrupper han/hun normalt spiser. Det kan være en fordel at spørge til en konkret situation indenfor de sidste par dage, fordi så er chancen højest, for at man får et realistisk indblik i vanerne. Med udgangspunkt i denne viden om barnets vaner kan man vælge de oversigtsbilleder og tilhørende bevægelsesbilleder, der er relevante. Anbefaling: Tallerkenstørrelsen har betydning for mængden af mad, barnet spiser. Det er derfor en god ide at vælge en ”medium” tallerken.



Oversigtsbillede over grøntsager



Oversigtsbillede over frugt

Billederne viser forskellige slags grøntsager og frugt. Billederne giver mulighed for, at barnet kan pege på det, han/hun spiser til daglig, ligesom det kan give inspiration til nye vaner. Spørg f.eks. barnet hvilken type frugt/grønt, han/hun godt kan lide. Lav eks. en aftale om hvilken ny slags de vil prøve til næste gang.

Med udgangspunkt i denne viden om barnets vaner kan man vælge de bevægelsesbilleder, der er relevante. Hvis barnet f.eks. primært spiser frugt, kan man vælge de bevægelsesbilleder, som viser, hvordan man kan få flere grøntsager ind i kosten eller vælge det bevægelsesbillede, der viser, hvordan man kan kombinere frugt og grønt.

Anbefaling: Børn mellem 4 – 10 år anbefales 3-5 stykker frugt og grønt om dagen.

Mindst halvdelen anbefales at være grøntsager og gerne de grove typer (pastinakker gulerødder m.m.). 1 glas juice om dagen kan kun erstatte 1 stykke frugt, også selv om man drikker flere glas. Som voksen skal man have, hvad der svarer til 600 g frugt og grønt om dagen, eller omkring 6 stykker om dagen.

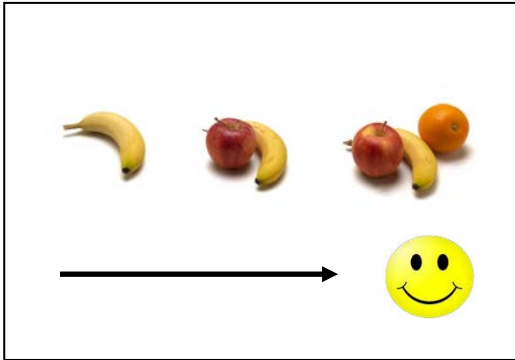
Info: Det er vigtigt at spise frugt og grønt, fordi de indeholder vitaminer, mineraler, fibre og andre sunde stoffer. Da de indeholder forskellige vitaminer etc., er det godt at spise forskellige slags.

Indhold frugt:

Appelsin	Citron	Melon	Blommer
Mango	Pære	Frossen frugt	Jordbær
Æble	Bananer	Vindruer	Granatæble

Indhold grøntsager:

Bønner – almindelige og hestebønner		Squash	Majs på dåse
Ærter på dåse	Frosne grøntsager	Rødbeder	Pastinak
Persillerod	Agurk	Tomat	Okra
Chili	Sukkerærter	Gulerod	Porre
Broccoli	Peberfrugt	Kinaradise	Blandede salatblade
Løg	Aubergine	Icebergsalat	

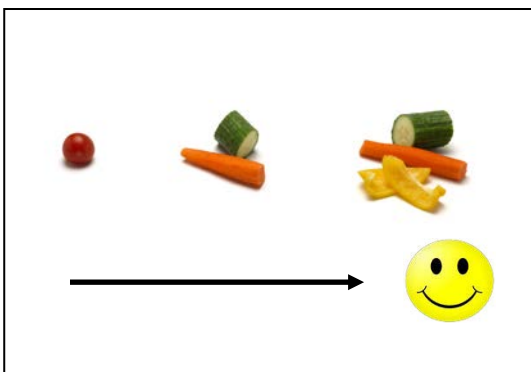


Bevægelsesbillede frugt

Billedet viser, hvordan man kan øge og variere sin daglige frugtmængde.

Man kan snakke med barnet om, hvilke frugter det kan lide, og hvordan man evt. kan skære dem ud, for at det bliver sjovere at spise. Man kan snakke om, hvor mange stykker frugt det er realistisk at starte med at spise om dagen, og hvornår det evt. kan være. Når det så er blevet en vane at spise mere frugt, kan man vælge at øge mængden yderligere, hvis der er behov for det. Det er vigtigt at understrege, at små forandringer også har betydning.

Indhold: Banan Banan og æble Banan, æble og appelsin

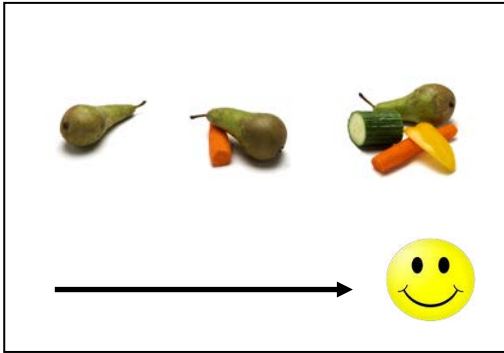


Bevægelsesbillede grønt

Billedet viser, hvordan man kan øge og variere sit daglige valg af grønt.

Man kan snakke med barnet om, hvilke grøntsager det kan lide, og hvordan man evt. kan skære dem ud, for at det bliver sjovere at spise. Man kan snakke om, hvor mange stykker grønt det er realistisk at starte med at spise om dagen, og hvornår det evt. kan være. Når det så er blevet en vane at spise mere grønt, kan man vælge at øge mængden yderligere, hvis der er behov for det. Det er vigtigt at understrege, at små forandringer også har betydning.

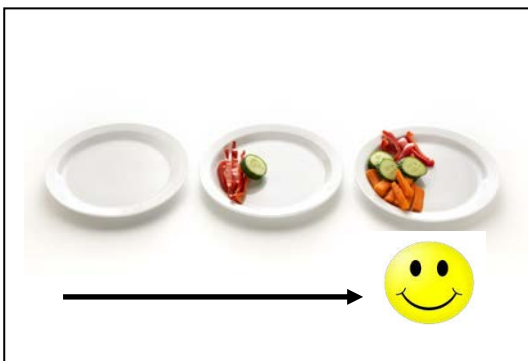
Indhold: Tomat Gulerod og agurk Gulerod, agurk og peberfrugt



Bevægelsesbillede frugt og grønt

Billedet viser, hvordan man kan kombinere frugt og grønt, så man får variation og opnår en større mængde af den daglige anbefaling. Man kan snakke med barnet om, hvilken frugt og grønt det kan lide, og hvordan man evt. kan skære dem ud, for at det bliver sjovere at spise. Man kan snakke om, hvor mange stykker frugt og grønt det er realistisk at starte med at spise om dagen, og hvornår det evt. kan være. Når det så er blevet en vane at spise frugt og grønt, kan man vælge at øge mængden yderligere, hvis der er behov for det. Det er vigtigt at understrege, at små forandringer også har betydning.

Indhold fra venstre mod højre: 1 pære
1 pære og 1 gulerod
1 pære, 1 gulerod, 1 stykke agurk og 1 stykke gul peber.



Bevægelsesbillede grønt på tallerken

Billedet viser, hvordan man kan bevæge sig mod at spise flere grøntsager, ved at lade dem fylde mere på tallerkenen. Tallerkenen til højre følger retningslinjerne fra Y-tallerkenmodellen og sikrer, at aftensmaden indeholder den rette mængde grøntsager.

Snak med barnet om hvor mange han/hun plejer at spise til f.eks. aftensmaden, og snak om hvilke grøntsager barnet godt kunne tænke sig at spise dertil.

Indhold: Tallerken uden grøntsager
Tallerken med rød peber, og et stykke agurk
Tallerken med rød peber, agurkestykker, gulerodsstykker



Oversigtsbillede grønt i madkasse

Billedet viser forskellige måder, hvorpå man kan få grønt og frugt med i madkassen.

Anbefaling: Få frugt og grønt med i madkassen hver dag.

Snak med barnet om hvor mange grøntsager han/hun plejer at have med i madkassen, og snak om hvilke grøntsager barnet godt kunne tænke sig at have med.

Indhold: Æble
Salat pakket i plasttæske
Gulerødder pakket i folie
Grøntsager pakket i frostpose
Grøntsager lagt i madkasse



Oversigtsbillede brød, ris og pasta m.m.

Billedet viser forskellige typer brød, pasta, ris og kartofler. Billedet giver mulighed for at pege på det, man spiser til daglig, samt give inspiration til andre fødevarer. Ligesom det kan sikre, at man snakker om det samme, og dermed undgå misforståelser.

Med udgangspunkt i denne viden om barnets vaner kan man vælge de bevægelsesbilleder, der er relevante, f.eks. hvis barnet primært spiser hvidt brød så vælg bevægelsesbilledet, der viser, hvordan man kan bevæge sig hen imod brød med mere fuldkorn.

Spørg f.eks. barnet hvilken type brød, ris etc. de spiser mest og hvor tit og i hvilken sammenhæng. Det kan være en fordel at spørge til en konkret situation indenfor de sidste par dage, fordi så er chancen højst, for at man får et realistisk indblik i vanerne.

Anbefaling: Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød hver dag. Vælg fuldkornstypen frem for det lyse. Fuldkorn betyder, at alle dele af kornet er med - også skallen. Fuldkorn er sundt, fordi man udover fibre får en lang række vigtige vitaminer og mineraler.

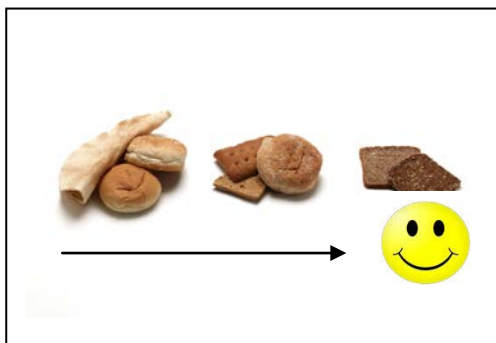
Indkøb: Når man køber ind, kan man se efter nøglehullet og fuldkornsmærket. På den måde sikrer man sig, at de varer, man køber, er ernæringsmæssige gode.



Info: Det er sundt at spise kartofler, brød, kornprodukter eller pasta flere gange om dagen, fordi de er fedtfattige, og de indeholder mange vigtige næringsstoffer, – især hvis man vælger fuldkorn. Fuldkorn betyder, at alle dele af kornet er med - også skallen. Fuldkorn er sundt, fordi man udover fibre får en lang række andre vigtige mineraler og vitaminer.

Indhold:

Knækbrød	Grovbrød	Riskiks	Pastaskruer – hvide
Pastaskruer – fuldkorn	Kartofler	Jasmin ris	Brune ris
Parboiled ris – i kogepose	Grovboller	Groft brød	Rugbrød
Skorper	Burgerbolle	Burgerbolle – grov	Tyrkisk madbrød
Krydderbolle	Arabisk fladbrød	Bulgur	



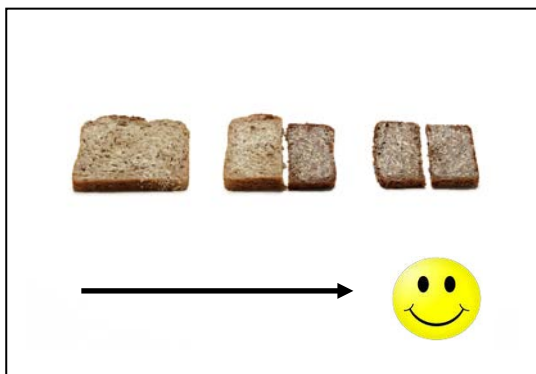
Bevægelsesbillede brødtyper 1

Billedet viser en bevægelse hen imod at spise brød med meget fuldkorn. Hvis barnet spiser mest hvidt brød, kan det være godt gradvis at bytte det hvide brød ud med brødtyper med mere fuldkorn. Man kan snakke med barnet om, hvilken type brød han/hun plejer at spise mest. Snak for eksempel med barnet om, hvilken grovere brødtype han/hun kunne tænke sig at prøve f.eks. i madkassen eller som mellemmåltid.



Indkøb: Vælg brød med   når du køber ind.

Indhold fra venstre mod højre: Tyrkisk madbrød, hvid burgerbolle
Krydderbolle
Pågen grovere sandwich brød, grov burgerbolle
Mange kerne rugbrød, groft rugbrød



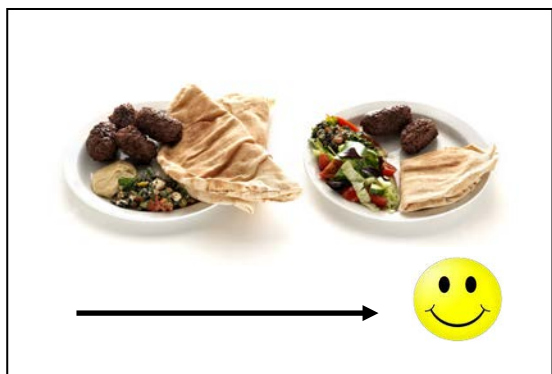
Bevægelsesbillede brødtyper 2

Billedet viser en gradvis bevægelse hen imod at spise mere fuldkornsbrød. Hvis barnet spiser mest hvidt brød, kan det være godt at bytte det hvide brød ud med nogle grovere brødtyper. Dette kan gøres ved i første omgang at erstatte dele af det hvide brød med brød med mere fuldkorn. Når det så er blevet en vane at vælge fuldkornsbrødtyper, kan man vælge at øge mængden yderligere, hvis der er behov for det. Det er vigtigt at understrege, at små forandringer også har betydning.

Man kan snakke med barnet om, hvilken type brød han/hun plejer at spise mest. Snak for eksempel med barnet om, hvilken fuldkornsbrødtype han/hun kunne tænke sig at prøve f.eks. i madkassen eller som mellemmåltid.

Indkøb: Se efter nøglehulsmærket og fuldkornsmærket når du køber brød.

Indhold fra venstre mod højre: 1 stk. groft toastbrød
½ stk. groft toastbrød, ½ stk. rugbrød
2 halve stykker rugbrød = 1 helt stykke rugbrød

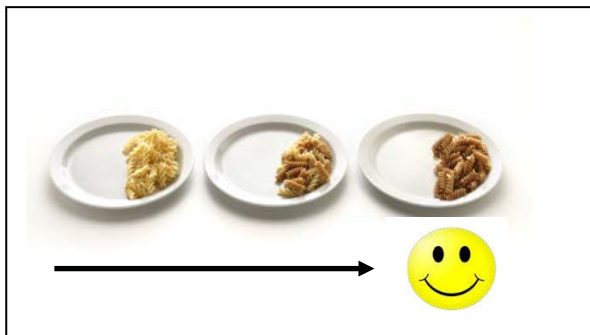


Bevægelsesbillede brød på tallerken

Billedet viser en bevægelse hen imod, hvor meget brød skal fylde på tallerknen i forhold til resten af maden. Tallerknen til højre følger retningslinjerne fra Y-tallerkenmodellen og sikrer, at aftensmaden ikke indeholder for meget brød.

Snak med barnet om hvor meget brød han/hun plejer at spise til aftensmaden, og om hvordan barnet kan prøve at følge tallerkenmodellen.

Indhold: Arabisk brød
Kofta
Blandet salat
Humus



Bevægelsesbillede pasta

Billedet viser en bevægelse hen imod at spise grovere pasta. Hvis barnet spiser mest hvid pasta, kan det være godt gradvis at bytte det hvide pasta ud med nogle fuldkornspasta.

Man kan snakke med barnet om, hvilken type pasta han/hun plejer at spise mest. Snak med barnet om hvilken mængde det er realistisk at bytte ud med fuldkornspasta i første omgang. Når dette er blevet en vane, kan man vælge at ændre yderligere, hvis der er behov for det. Det er vigtigt at huske, at en lille udvikling også har betydning.

Indkøb: Se efter   når du køber brød.

Indhold fra venstre mod højre: Tallerken med 1 portion hvide pastaskruer
Tallerken med ½ portion hvid og ½ portion fuldkornspastaskruer
Tallerken med 1 portion fuldkornspastaskruer



Oversigtsbillede fedt

Billedet viser forskellige fedtholdige produkter – både med sundt og usundt fedt. Billedet giver mulighed for at pege på det, man spiser til daglig, samt give inspiration til andre produkter. Ligesom det kan sikre, at man snakker om det samme og dermed undgå misforståelser.

Med udgangspunkt i denne viden om barnets vaner kan man vælge de bevægelsesbilleder, der er relevante, f.eks. hvis barnet spiser mange chips og mange fedtholdige mælkeprodukter så vælg bevægelsesbilledet, der viser, hvordan man kan bevæge sig hen imod mere en mindre mængde chips og mere fedtfattige mælkeprodukter.

Info: Der findes både animalsk og vegetabilsk fedt. Når man skal vælge produkter, er det godt at vælge de vegetabilske fedtstoffer i stedet for de animalske, da de animalske indeholder meget usundt fedt.



Indkøb: Se efter  nøglehulsmærket .

Info:

Usundt fedt - Ikke al fedt er lige sundt. Det usunde fedt kommer fra produkter fremstillet af dyr som kød og mejeriprodukter. De øger risikoen for livsstilssygdomme som hjertekarsygdom og diabetes.

Sundt fedt - Det sunde fedt kommer fra planteolier og fisk, fiskeolier.

Anbefalet indhold af fedt pr. 100 gram af varen

Mælk	Maks. 0,7 gram
Mælkeprodukter, fx yoghurt	Maks. 0,7 gram
Ost	Maks. 17 gram
Kød og pålæg	Maks. 10 gram

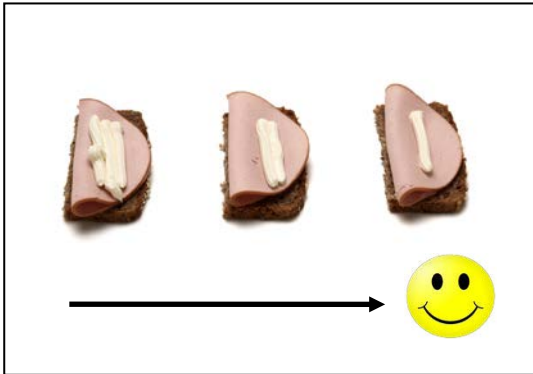
Indhold:

Peanuts
Minarine
Fiskepinde
Kalkunspegepølse
Smøreost
Fløde Havarti ost
Sødmælk

Hasselnødder
Mayonnaise
Kyllingnuggets
Chips
Kage
Kærgården

Valnødder
Rapsolie
Oksefars
Pizza
Mars bar
Feta ost

Pålægssalat
Olivenolie
Oksekød
Kiks
Magnum is
Yoghurt 10 %

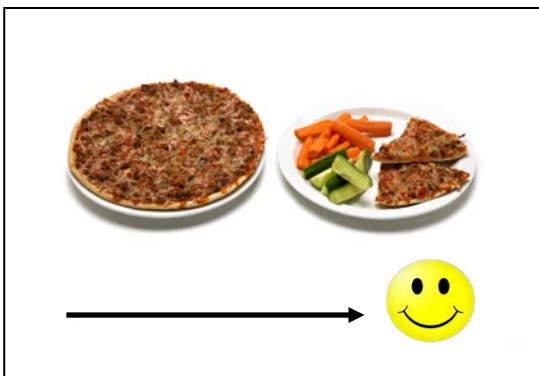


Bevægelsesbillede mayonnaise

Billedet viser, hvordan man kan spise mindre af det fede ved gradvis at skære ned for mængden af mayonnaise, man bruger på maden.

Snak med barnet om, hvor meget han/hun plejer at bruge, og hvilken mængde det er realistisk at skære ned i første omgang. Når dette er blevet en vane, kan man vælge at skære yderligere ned, hvis der er behov for det. Det er vigtigt at huske, at en lille udvikling også har betydning.

Indhold fra venstre mod højre: $\frac{1}{2}$ stykke rugbrød med kyllingepålæg og 3 baner mayonnaise
 $\frac{1}{2}$ stykke rugbrød med kyllingepålæg og 2 baner mayonnaise
 $\frac{1}{2}$ stykke rugbrød med kyllingepålæg og 1 bane mayonnaise

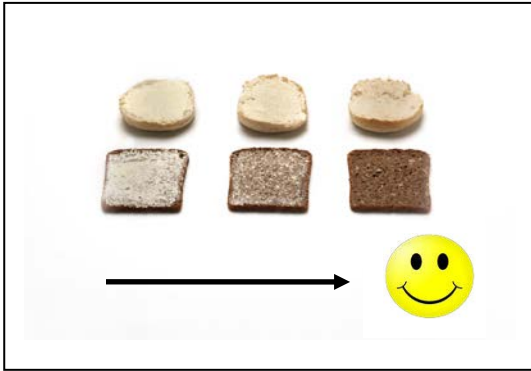


Bevægelsesbillede pizza

Billedet viser, hvordan man kan spise mindre af det fede ved at skære ned for mængden af pizza og supplere med grøntsager. Tallerknen til højre følger retningslinjerne fra tallerkenmodellen og sikrer, at der er den rette balance mellem grønt, brød, kød og fedt.

Snak med barnet om hvor meget pizza han/hun plejer at spise og snak om, hvilke grøntsager barnet godt kunne tænke sig at spise til.

Indhold fra venstre mod højre: 1 hel pizza som 1 portion
2 moderate pizza stykker med gulerødder og agurk som tilbehør



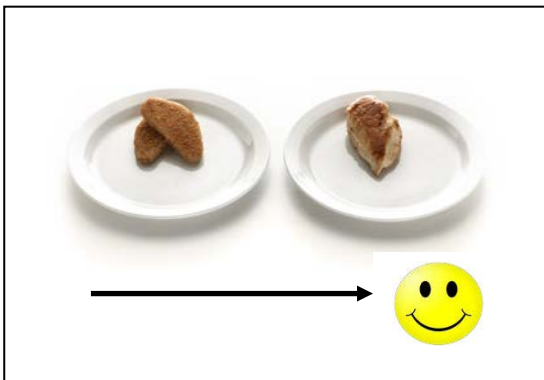
Bevægelsesbillede smør på brød

Billedet viser en måde, hvorpå man kan begrænse mængden af fedt, man spiser – ved at nedsætte mængden af den smørelse, man smører på brødet.

Man kan snakke med barnet om, hvilken mængde det er realistisk at skære ned i første omgang. Når dette er blevet en vane, kan man vælge at skære yderligere ned på mængden af smørelse, hvis der er behov for det. Det er vigtigt at huske, at en lille udvikling også har betydning.

Indhold fra venstre mod højre:

- ½ bolle med almindelig mængde fedtstof, 1 stykke rugbrød med almindelig mængde fedtstof
- ½ bolle med skrabet fedtstof, 1 stykke rugbrød med skrabet fedtstof
- ½ bolle uden fedtstof, 1 stykke rugbrød uden fedtstof

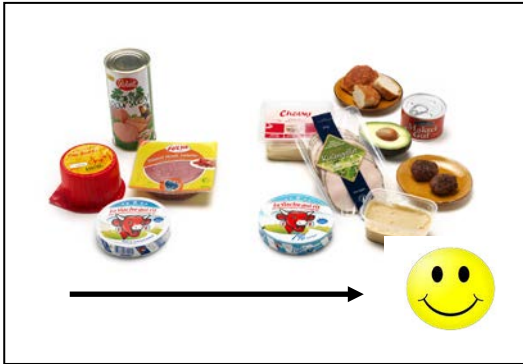


Bevægelsesbillede kylling

Billedet viser en måde, hvorpå man kan begrænse mængden af fedt, man spiser. – ved at vælge skært kyllingekød frem for nuggets, som indeholder meget fedt..

Man kan snakke med barnet om, hvilket omfang der er realistisk at skære ned i første omgang. Når det er blevet en vane at vælge mere skært kyllingekød, kan man skære yderligere ned på mængden af nuggets, hvis der er behov for det. Det er vigtigt at huske, at en lille udvikling også har betydning.

Indhold fra venstre mod højre: 2 stk. kyllingenuggets 1 stk. kyllingefilet



Bevægelsesbillede pålæg

Billedet viser en måde, hvorpå man kan bevæge sig fra fedtholdigt pålæg til fedtfattigt pålæg – ved at spise mere pålæg fra gruppen til højre.

Man kan snakke med barnet om, hvilke produkter det er realistisk at skære ned på i første omgang. Når dette er blevet en vane, kan man vælge flere produkter fra den højre gruppe, hvis der er behov for det. Det er vigtigt at huske, at en lille udvikling også har betydning.



Info: Se efter nøglehulsmærket når du køber pålæg eller se efter, at der er højst 10 g fedt pr. 100 g i pålægget og højst 17 g fedt pr 100 g i osten.

Indhold fra venstre mod højre: Fedt pålæg Magert pålæg eller pålæg med sundere fedt.

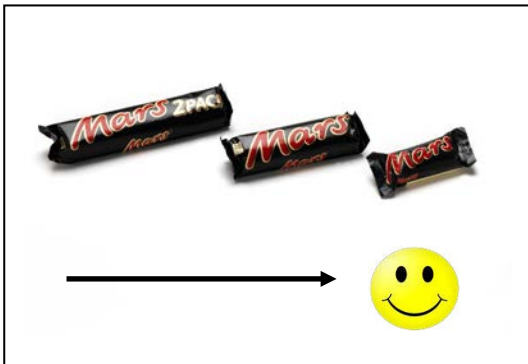


Bevægelsesbillede chips

Billedet viser, hvordan man kan begrænse sit indtag af fedt og salt ved at vælge den mindste udgave, når man køber chips.

Man kan snakke med barnet, om hvilken mængde det er realistisk at skære ned i første omgang. Når dette er blevet en vane, kan man vælge at ”gå yderligere til højre”, hvis der er behov for det. Snak f.eks. om at det er en god ide at gøre det til en vane at vælge den mindste udgave ved køb af chips. Det er vigtigt at huske, at en lille udvikling også har betydning.

Indhold fra venstre mod højre: Stor pose chips Mellem pose chips Lille pose chips



Bevægelsesbillede Mars bar

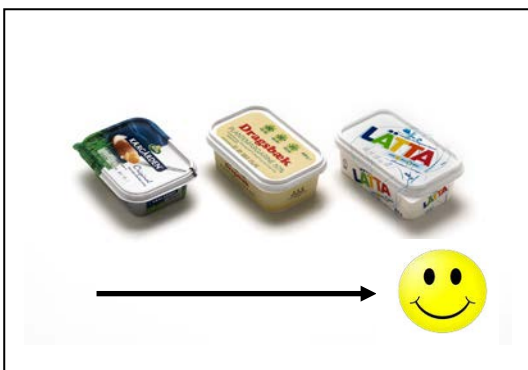
Billedet viser, hvordan man kan begrænse sit indtag af sukker og fedt ved at vælge den mindste udgave, når man køber f.eks. chokolade.

Man kan snakke med barnet om, hvilken mængde det er realistisk at skære ned i første omgang.

Når dette er blevet en vane, kan man vælge at "gå yderligere til højre", hvis der er behov for det.

Snak f.eks. om at det er en god ide at gøre det til en vane at vælge den mindste udgave ved køb af chokolade. Det er vigtigt at huske, at en lille udvikling også har betydning.

Indhold fra venstre mod højre: Mars 2 stk. i pakken
Mars almindelig størrelse
Mars lille størrelse



Bevægelsesbillede smørrelse

Billedet viser, hvordan man kan begrænse sit indtag af fedt fra smørprodukter ved at vælge blandingsprodukter med lavt fedtindhold som f.eks. Läta.

Man kan snakke med barnet om, hvilken type det er realistisk at vælge i første omgang. Når dette er

blevet en vane, kan man vælge at "gå yderligere til højre", hvis der er behov for det. Det er vigtigt at huske, at en lille udvikling også har betydning.

Indhold fra venstre mod højre: Kærgården smør Dragsbæk plantemargarine Läta minarine



Billedet viser en måde til at begrænse mængden af fedt fra mælken – ved at vælge mælketyper med lavt fedtindhold.



Indkøb: Køb mælk med nøglehulsmærket på eller med højst 0,7 %.

Indhold: Sødmælk 3,5 % fedt Letmælk 1,5 % fedt Minimælk 0,5 % fedt Skummetmælk 0,1 % fedt



Oversigtsbillede fisk og fiskepålæg

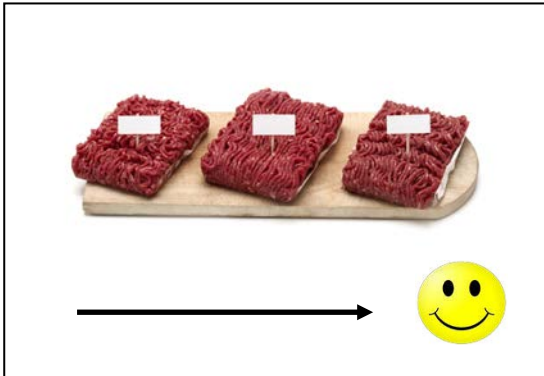
Billedet viser forskellige typer fisk og fiskepålæg. Billedet giver mulighed for at pege på det, man spiser til daglig, samt give inspiration til andre fødevarer. Ligesom det kan sikre, at man snakker om det samme og dermed undgå misforståelser.

Spørg f.eks. barnet om han/hun spiser fisk, hvilken type de spiser mest og hvor tit og i hvilken sammenhæng. Det kan være en fordel at spørge til en konkret situation indenfor de sidste par dage, fordi så er chancen højest, for at man får et realistisk indblik i vanerne.

Anbefaling: Spis 200-300g fisk om ugen. Varierer mellem fede fisk som for eksempel laks, sild og makrel og magre fisk som torsk, tun og rødspætter. Man kan spise fisk som forret, hovedret og som pålæg, eller skaldyr som krebs, rejer og muslinger. Man kan sammensætte de 200-300g ved f.eks. at spise 2 varme måltider med fisk eller 1 varmt måltid med fisk og fisk som pålæg næsten hver dag.

Indkøb: Køb de fisk du kan lide og gerne forskellige fisk.

Indhold: Makrel i tomat Torskerogn Makrelguf, pålæg Tun Paneret fiskefilet Pengausiusfilet
Laksefilet Fiskepinde



Bevægelsesbillede kød

Billedet viser en måde, hvorpå man kan begrænse mængden af fedt, man spiser, – ved at nedsætte fedtprocenten i det kød, man spiser.

Indkøb: Køb kød med højst 10 % fedt.

Indhold fra venstre mod højre: Oksekød højst 22 % fedt oksekød højst 15 % fedt oksekød højst 7 % fedt



Oversigtsbillede bønner og linser

Billedet viser en oversigt over forskellige typer bønner og linser. Bønner kan bl.a. indgå i gryderetter, og her kan de være med til at reducere eller erstatte brugen af kød i retten og dermed også reducere det animalske fedtindhold.

Bønner, linser og kikærter er fiberrige, fedtfattige og samtidig mættende og er derfor meget anvendelige som tilbehør, f.eks. humus eller i salater.

Indhold: Røde linser Hestebønner Lima bønner Sortøjede linser Kikærter Hvide kidneybønner



Oversigtsbillede sukkerholdige produkter

Billedet viser en oversigt over sukkerholdige produkter og drikkevarer. Billedet skal bruges til at pege på, hvilken slags barnet spiser. Ligesom det kan sikre, at man snakker om det samme og dermed undgå misforståelser.

Spørg f.eks. barnet hvilken type sukkerholdige produkter, det spiser mest, hvor tit og i hvilken sammenhæng. Det kan være en fordel at spørge til konkrete situationer indenfor de sidste par dage, fordi så er chancen højest for, at man får et realistisk indblik i vanerne. Man kan ligeledes bruge "Pointkortene" til at få et indblik i mængden af slik og snacks, som barnet spiser.

Med udgangspunkt i denne viden om barnets vaner kan man vælge de bevægelsesbilleder, der er relevante, f.eks. hvis barnet primært drikker sodavand så vælg bevægelsesbilledet med cola.

Anbefaling: Det anbefales, at slik, kager, sodavand m.m. ikke overstiger:

3-6 år: 2100 KJ pr. uge

7-10 år: 4200 KJ pr. uge

11-15 år: 4900 KJ pr. uge

Info: Man må gerne spise slik, men hvis man spiser for meget slik og søde sager, optager det pladsen for den sunde mad og øger risikoen bl.a. for at få huller i tænderne og blive overvægtig og udvikle livsstilssygdomme som voksne. Derfor er det vigtigt at arbejde på at holde de ovenfor nævnte grænseværdier.

Indhold:

Hanuta, små lommekiks
 Pålægsschokolade
 Capri Sonne, læskedrik
 Chokolade smørepålæg
 Danone yoghurt
 Mars bar
 Isvafler
 Blandet frugtsaft
 Sun Lolly is
 Flødebolle

Lommekiks, fra etnisk købmand
 Danonino, drikkeyoghurt
 Juice
 Kakaomælk
 Kinder mælkesnitte
 Chokoladebar, fra etnisk købmand
 Chokoladekiks
 Drikkeyoghurt, fra etnisk købmand
 2 kager
 Kage og kiks, fra etnisk købmand

Slikkepinde
 Kiks, fra etnisk købmand
 Cocopops
 Risifrutti, dessert
 Knoppers, lommekiks
 Slik
 Ritter Sport chokolade
 3 forskellige sodavand
 Kanelgiffel
 Slik, fra etnisk købmand



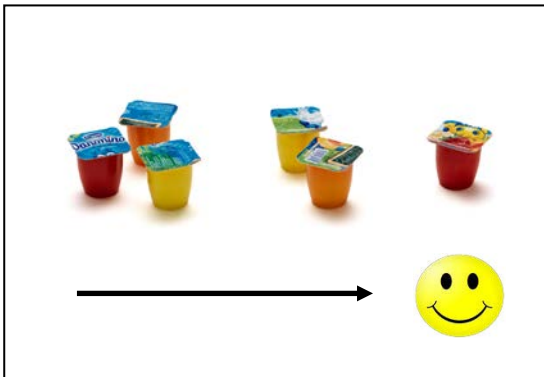
Oversigtsbillede sundt og varieret med sødt og snack

Billedet er magen til billedet ”oversigtsbillede sundt og varieret”, men med en enkelt forskel. På dette billede er der lagt 10 eksempler på snacks og søde sager ind for at vise, at man gerne må spise sødt og snacks, hvis det er i de rette mængder. Du kan lade barnet selv prøve at finde de 10 eksempler på sødt og snacks. I teksten til billedet ”Oversigtsbillede sukkerholdige produkter” kan du se retningslinjerne for, hvor meget børn alt efter deres alder har plads til af de søde sager. Pointkortene kan bruges til at se, hvor meget der spises, og kan bruges til at arbejde på at bevæge sig hen imod de anbefalede mængder.

Indhold:

Vingummi Chips Peanuts Isvafler Magnum is Flødebolle Danone yoghurt Mars bar Slikkepind

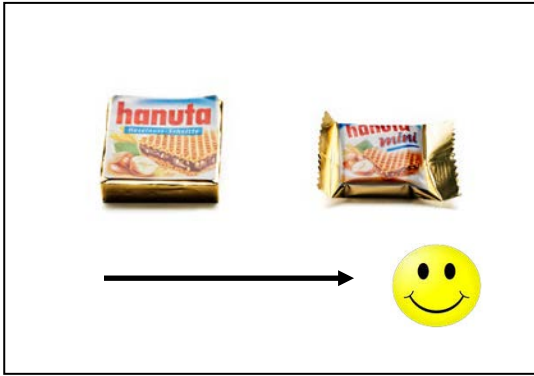
Resten se under Oversigtsbillede Sundt og varieret



Bevægelsesbillede Danonino

Billedet viser, hvordan man ved at nedsætte antallet af Petit Danonino pr. gang/dag kan begrænse den mængde sukker, man spiser, – selv om de er små, indeholder de meget sukker. Man kan snakke med barnet om, hvilken mængde det er realistisk at skære ned i første omgang. Når dette er blevet en vane, kan man vælge at skære yderligere ned, hvis der er behov for det. Det er vigtigt at huske, at en lille udvikling også har betydning.

Indhold fra venstre mod højre: 3 stk. Petit Danino 2 stk. Petit Danino 1 stk. Petit Danino



Bevægelsesbillede chokoladekiks

Billedet viser, hvordan man kan begrænse sit indtag af sukker og fedt ved at vælge den mindste udgave, når man køber f.eks. chokoladekiks. Man kan snakke med barnet om, hvilken mængde det er realistisk at skære ned i første omgang. Når dette er blevet en vane, kan man vælge at skære yderligere ned, hvis der er behov for det. Det er vigtigt at huske, at en lille udvikling også har betydning.

Snak med barnet om, at det er en god ide at gøre det til en vane at vælge den mindste udgave ved køb af slik og søde sager.

Indhold fra venstre mod højre: Stor Hanuta Mini Hanuta

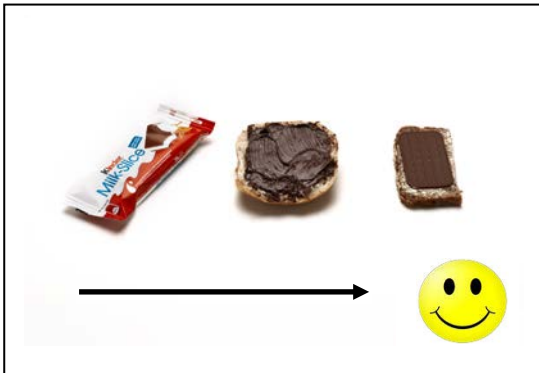


Bevægelsesbillede morgenmad

Billedet viser, hvordan man kan bevæge sig mod et mere fiberrigt, mættende og sundere alternativ til søde morgenmadsprodukter. Dette kan gøres ved at erstatte dele af f.eks. Cocopops med havregryn.

Man kan snakke med barnet om, hvilken mængde det er realistisk at skære ned i første omgang. Når dette er blevet en vane, kan man vælge at skære yderligere ned, hvis der er behov for det. Det er vigtigt at huske, at en lille udvikling også har betydning.

Indhold fra venstre mod højre: Cocopops 1/2 portion havregryn og 1/2 portion Cocopops 1 portion havregryn med Cocopops drysset på

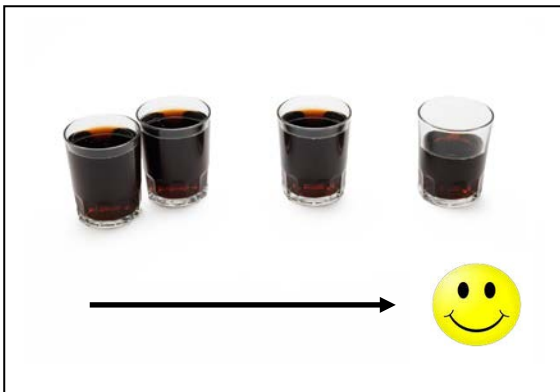


Bevægelsesbillede kindermælkesnitte

Billedet viser, hvordan man kan lave nogle sundere alternativer til f.eks. en mælkesnitte. Det kan man gøre ved f.eks. at spise et stykke brød med chokoladepålæg. Jo grovere brødet er og jo mindre fedt, der er i chokoladen, jo sundere er det. Selvom rugbrød med pålægschokolade er sundere, skal man stadigvæk være opmærksom på ikke at spise for meget af det.

Man kan snakke med barnet om alternativerne og om, hvilket af alternativerne det er realistisk at starte med i første omgang. Når det så er blevet en vane, kan man vælge at ændre yderligere, hvis der er behov for det. Det er vigtigt at understrege, at små forandringer også har betydning.

Indhold fra venstre mod højre: Kinder mælkesnitte ½ bolle med Nutella ½ stykke rugbrød med pålægschokolade



Bevægelsesbillede cola

Billedet viser en måde, man kan begrænse mængden af sukker på– ved gradvist at nedsætte mængden af sodavand, man drikker pr. gang.

Man kan snakke med barnet om, hvilken mængde det er realistisk at skære ned i første omgang. Når dette er blevet en vane, kan man vælge at skære yderligere ned, hvis der er behov for det. Det er vigtigt at huske, at en lille udvikling også har betydning.

Indhold fra venstre mod højre: 2 mellem glas cola 1 mellem glas cola ½ mellem glas cola



Oversigtsbillede vand

Billedet viser forskellige eksempler på, hvordan man kan drikke og transportere vand. Billedet kan bruges som inspiration til at drikke mere vand. Snak f.eks. med barnet om hvad han/hun normalt drikker og hvornår og hvor meget, de i første omgang vil prøve at erstatte med vand. Når dette er blevet en vane, kan man vælge at ændre yderligere, hvis der er behov for det.

Anbefaling: Drik vand flere gange om dagen, og sluk tørsten i vand.

Info: Vand giver kroppen væske uden at få kalorier fra sukker, hvorimod der er sukker i sodavand. Vand fra vandhanen er rent og indeholder mineraler som kalcium, jod og magnesium, som er gode for kroppens knogler. Drik mindre sukkerholdige produkter, og sluk tørsten i vand. Fyld en flaske med vand, og hav den med dig. Frisk den eventuelt op med citronsaft, mynte eller citronmelisse for at tilsætte smag og pynt.

Indhold: Drikkedunk ½ l kildevand Kande med vand og citron 1 vandglas



Pointbillede

Dette værktøj består af en række små kort med billeder af slik, kager, snacks etc., og hvor mange kJ der er i den viste mængde. Antal KJ svarer her til antal 'point'.

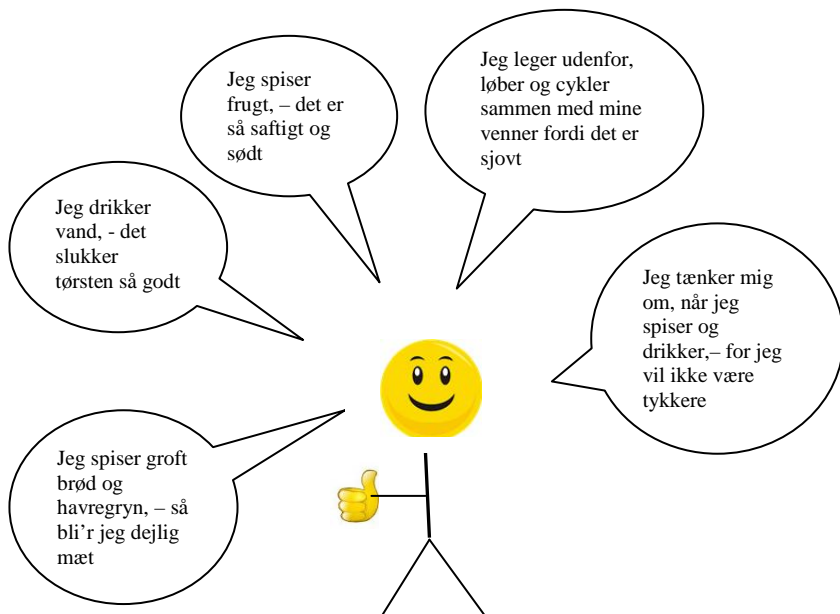
Anbefaling: Det anbefales, at slik, kager, sodavand m.m. ikke overstiger:

3-6 år: 2100 KJ pr. uge

7-10 år: 4200 KJ pr. uge

11-15 år: 4900 KJ pr. uge

Formålet med dette værktøj er, at børnene (og deres familier) kan få øje på, hvor meget de usunde produkter fylder i hverdagen, og en hjælp til at bevæge sig hen mod sundere vaner. Værktøjet bruges således: Barnet/børnene vælger det antal brikker, der svarer til deres daglige el. ugentlige forbrug af slik, kager, sodavand etc. Man tæller, hvor mange point der er i den valgte mængde, og holder det op imod de anbefalede grænser. Hvis antallet af point holder sig indenfor de anbefalede grænser, er det fint, og man behøver ikke at begrænse yderligere. Men hvis der bruges for mange point over MAX-point, så kan man i samarbejde med barnet (og familien) tale om, hvordan de kan begynde at skære lidt ned på usunde point. Det kan eksempelvis være, at barnet vælger, at hun/han næste gang vil fravælge slik etc. svarende til to af brikkerne. Der er mulighed for selv at lave flere brikker.



På arket med den smilende ven er der beskrevet argumenter for at vælge sundere, som kan være nemmere at forholde sig til som barn end de officielle kost anbefalinger. Du kan som vejleder lade dig inspirere af disse argumenter, eller du kan udlevere arket til børnene (og deres familier), ligesom de kan indgå som diskussionspunkter i undervisningen. n

Træningskort

Navn: _____

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

Formålet med træningsarkene er, at børnene/familierne kan øve sig på at få mere af den sunde mad - give mulighed for at træne sundere valg. Øverst på arket er der et billede af det område, der er valgt som 'træningsbane'. Nedenunder er der et ugeskema, hvor der på forskellig vis kan markeres, hvordan det går med træningen. I smiley'ens talebobbel kan barnet selv bestemme teksten evt. med inspiration fra arket med 'Den smilende ven'.