



Vidste du, at æg
indeholder næsten alle
de næringsstoffer, vi
mennesker har
behov for!



LEV SUNDERE MED **KOSTRÅDENE** Undervisningsmateriale

Råd og opgaver

Vidste du, at citroner
indeholder samme mængde
sukker som jordbær?



1. RÅD



SPIS VARIERET, IKKE FOR MEGET OG VÆR FYSISK AKTIV DU ER, HVAD DU SPISER

Din krop har brug for forskelligt mad,
så den kan fungere.

SKAB GOD
BALANCE

Spiser du for meget
i forhold til, hvor
meget du bevæger
dig, kan kroppen
ikke forbrænde
det, og du kan blive
overvægtig.

Y-tallerkenen viser vej

Y-tallerkenen viser, hvordan du
fordeler grønsager, kød og tilbehør,
så du kan spise sundere.



NØGLEHULSMÆRKET

Det kan være svært at se forskel på
sunde og mindre sunde madvarer.
Men I kan få hjælp fra Nøglehulsmær-
ket, når I køber ind. I varer med
Nøglehullet er der sparet på
sukker, fedt og salt
og de indeholder flere
kostfibre og fuldkorn.



Bevæg dig mindst
60 MINUTTER
om dagen.

Spis varieret,
ikke for meget
og vær fysisk
aktiv





FØLGER I RÅDET?

**SPIS VARIERET,
IKKE FOR MEGET OG
VÆR FYSISK AKTIV**

- Hvad vil det sige, at maden skal være varieret?
- Hvad spiser I af forskellige madvarer i løbet af en dag?
- Er der noget, man ikke må spise?
 - – Hvis ja, hvad? Hvis nej, hvorfor ikke?
- Hvordan er I fysisk aktive?

Lev
sundere
følg
kostrådene

2. RÅD



SPIS FRUGT OG MANGE GRØNSAGER

SPIS 6 OM DAGEN

Det svarer til 600 g frugt og grønt.
Mindst 1/2 skal være grønsager

SLÅ DIG
LØS

Grønsager og frugt
indeholder mange
vitaminer og mineraler,
som er vigtige for din krop.
De indeholder kun lidt energi, så
man ikke skal bevæge sig
så lang tid for at
forbrænde dem.



Spis **grove grønsager** som fx
ærter, broccoli, blomkål, rodfrugter og
bønner. De er gode for maven og fyldt
med **sunde kostfibre**.

100 G
grønsager eller
frugt svarer fx til
1 æble eller
1 stor gulerod.





FØLGER I RÅDET?

SPIS FRUGT OG
MANGE GRØNSAGER

- Hvilke forskellige frugter og grønsager kender I?
- Hvorfor er frugt og grønsager sundt?
- Hvordan kan du sørge for, at du spiser 6 om dagen?
- Hvorfor er det vigtigt ikke kun at spise frugt, men også grønsager?

Lev
sundere
følg
kostrådene

3.
RÅD



SPIS MERE FISK

SPIS FISK MINDST 2 X OM UGEN

til aftensmad og flere gange
om ugen som pålæg i madpakken.

SLÅ DIG
LØS

Alle former for fisk tæller med
– Fiskefrikadeller, frossen
fisk, fisk på dåse som
torskerogn, tun og makrel
samt skaldyr som rejer
og muslinger.



Fisk er fulde
af sunde **fiskeolier** og
vitaminer, som er
svære at få fra andre
fødevarer.





FØLGER I RÅDET?

SPIS
MERE FISK

- Hvilke fisk kender I?
- Hvilke fiskeprodukter kender I?
- Hvilke fiskeretter kender I?
- Hvorfor er fisk sundt?
- Hvor ofte bør I ifølge de officielle kostråd spise fisk?

Lev
sundere
følg
kostrådene

4. RÅD



**VÆLG
FULDKORN**
SPIS MINDST 75 GRAM
FULDKORN om dagen

SLÅ DIG
LØS



1 skive
fuldkornsrugbrød
+ 2 dl havregryn
= **75 g fuldkorn**

Vælg rugbrød eller andet fuldkornsbrød
til madpakken.
Der findes et **fuldkornsmærke**,
som viser, om der er fuldkorn
i en fødevarer.



Fuldkorn er
sundt, fordi du får
mange **vitaminer**,
minerale og **kostfibre**.
Fuldkorn holder
maven i gang og
mætter godt.





FØLGER I RÅDET?

VÆLG
FULDKORN

- Hvad tror I, fuldkorn er?
- Kender I nogle produkter, som indeholder mange fuldkorn?
- Hvilke fuldkornsprodukter kan I lide?

Lev
sundere
følg
kostrådene

5. RÅD

VÆLG MAGERT KØD OG KØDPÅLÆG

SPIS HØJST 500 G KØD OM UGEN

fra okse, kalv, lam eller svin.

Det svarer til 2-3 middage om ugen
og lidt kødpålæg.

TJEK
DET UD



Kød indeholder **fedt, proteiner, mineraler og jern**, som er vigtige for din krop. Spis helst magert kød, som **MAX** indeholder

10% fedt

De andre dage kan du spise **fjerkræ, fisk, æg, grønsager eller bælgrugter.**





FØLGER I RÅDET?

VÆLG MAGERT
KØD OG KØDPÅLÆG

- Hvilke typer kød kender I?
- Hvilke typer kødpålæg kender I?
- Hvad vil det sige, når noget er magert?

Lev
sundere
følg
kostrådene

6.
RÅD



VÆLG MAGRE MEJERIPRODUKTER

DRIK SKUMMET-, MINI- ELLER
KÆRNEMÆLK og vælg surmælks
produkter, fx yoghurt, med MAX
0,7 % fedt og ost med MAX 17 % fedt.

TJEK
DET UD

Spis eller drik
1/4 til en 1/2 liter
mælkeprodukt om dagen
for at få nok kalcium.

Mejeriprodukter
indeholder **vigtige
næringsstoffer** som
proteiner, vitaminer,
minerale og
kalcium

FYLD DIN KNOGEBANK OP!

Byggestenene for et stærkt
skelet lægges i barndommen.
Så det er nu, du skal fylde
godt med kalk på skelettet.

Kalk optages bedst, når du også
får D-vitamin. D-vitamin dannes
i huden, når den udsættes for
sollys, og fås gennem den mad
du spiser fx. fede fisk som er en
god kilde
til D-vitamin.

HOLD IGEN
med at bruge
mejeriprodukter
med højt **fedtindhold**
fx fløde og smør.

Vælg magre
mejeriprodukter





FØLGER I RÅDET?

VÆLG MAGRE
MEJERIPRODUKTER

- Hvilke mejeriprodukter kender I?
- Hvad betyder "magre mejeriprodukter"?
- Hvorfor skal vi helst spise magre mejeriprodukter?

Lev
sundere
følg
kostrådene

7. RÅD



SPIS MINDRE MÆTTET FEDT

GÅ EFTER DET UMÆTTEDE FEDT

Det findes i planteolier, fx rapsolie og olivenolie, avocado, nødder og fede fisk, fx makrel og sild.

TJEK
DET UD

Kroppen har brug for fedt, men du må ikke få for meget mættet fedt. **For meget mættet fedt kan gøre dig overvægtig** og være skyld i livsstilssygdomme som fx. Type2-diabetes.

Skær ned på **mættet fedt** – brug fx. avocado som pålæg eller dip



Jo blødere margarin og smørret er ved køleskabstemperatur, jo mere **umættet fedt** indeholder det.



Spis mindre
mættet fedt



SPAR PÅ FEDTET

En del af det fedt, du spiser, er nemt at se, fx det smør du smører på brød. Men noget gemmer sig fx i fastfood. Du kan hurtigt komme til at spise mere fedt, end du har brug for.





FØLGER I RÅDET?

SPIS MINDRE
MÆTTET FEDT

- Kender I nogle fødevarer og produkter, der indeholder meget fedt?
- Hvorfor er det mon vigtigt for os at få fedt?
- Hvorfor må vi ikke få for meget fedt?
- Hvad tror I, "mættet" fedt er – hvilke fødevarer er der mon mættet fedt i?

Lev
sundere
følg
kostrådene

8. RÅD



SPIS MAD MINDRE SALT

SMAG PÅ DIN MAD, FØR DU
KOMMER SALT PÅ. Vi har vænnet
os til at spise meget salt, men vi kan
sagtens vænne os til mindre

HOLD LIDT
IGEN

Børn og voksne
bør **højst** få
5-6 GRAM salt
om dagen.
Det svarer til 1/2
teskefuld.

SMAG på din
mad, FØR du
kommer salt på.

For
meget salt
er usundt



Du får meget salt
gennem brød,
kødpålæg og ost,
og der er meget
salt i **fastfood** og
andre **færdigretter**.



Spis mad
med mindre
salt





FØLGER I RÅDET?

SPIS MAD MED
MINDRE SALT

- Hvad er salt egentlig for noget?
- Hvordan tænker I, man kan spare på salt i sin hverdag?

Lev
sundere
følg
kostrådene

9. RÅD



SPIS MINDRE SUKKER

SKÆR NED PÅ SØDE SAGER OG SODAVAND

Både i hverdagen og i weekenden.



Søde sager indeholder mange kalorier og **kun få** vitaminer, mineraler og andre sunde stoffer.

For mange søde sager giver mindre plads til sund mad og kan give dig huller i tænderne og gøre dig overvægtig.

Drik **MAX ½ liter** sodavand, saft eller energidrik om ugen. Drik vand eller **nøglehulsmærket** mælk til maden.





FØLGER I RÅDET?

SPIS MINDRE
SUKKER

- Hvad kan der ske, når vi spiser for meget sukker?
- Hvornår mener I, det er i orden at spise slik, kager og drikke sodavand?
- Hvad kan vi spise i stedet for slik og søde sager?

Lev
sundere
følg
kostrådene

10. RÅD



DRIK VAND VÆLG VAND

i stedet for sodavand,
juice og saftevand.

SLÅ DIG
LØS

Vand fra vandhanen i Danmark er mindst lige så rent som det vand, du kan købe på flaske. Vand fra vandhanen er meget billigere end vand på flaske.

Din krop skal have vand for at fungere. Vand **slukker tørsten** og **dækker dit væskebehov**, uden at du får unødvendige kalorier.

Du har brug for 1-1,5 liter vand i døgnet.

Drik vand, når du er tørstig mellem måltiderne, og når du dyrker motion.

Drik vand



FØLGER I RÅDET?

**DRIK
VAND**

- Hvad drikker I i løbet af en uge?
- Hvad drikker I mest af?
- Hvad, synes I, slukker tørsten bedst?
- Hvorfor er det vigtigt, at man drikker vand?

Lev
sundere
følg
kostrådene