

- Brug derfor ikke mere end 2 timer sammenlagt foran en skærm (fjernsynet, computeren, tablet, telefon eller PlayStation) om dagen.
- Vi anbefaler at skærmtid først er efter kl. 18:00.
- Undgå at spise eller drikke noget når du sidder ved en skærm. Det er svært at mærke efter, hvornår man egentlig er mæt, når man ser TV, sidder ved en computer/tablet eller spiller PlayStation.

## Søvn

Når man sover, bearbejder hjernen alle de indtryk den har fået i løbet af dagen og kroppen genoplader sig selv. En god nattesøvn gør, at man bliver mindre irriteret, i bedre humør, får mindre koncentrationsbesvær og generelt fungerer man mere optimalt i løbet af dagen. Derudover har undersøgelser vist, at sover man for lidt, så øges appetitten og lysten energirig(kalorierig) mad.

Behov for søvn:

- Børn i alderen 3-5 år skal sove 10-13 timer
- Børn i alderen 6-13 år skal sove 9-11 timer
- Børn i alderen 14-17 år skal sove 8-10 timer

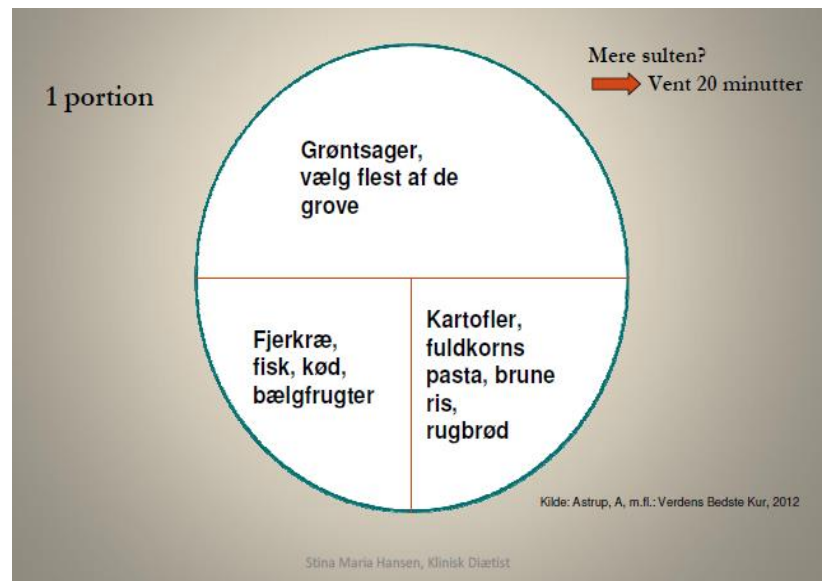
**Er du i tvivl-må du endelig kontakte os på**

**Tlf. 55 73 10 66**

Man-Tors 8-12

## BØRNE LÆGE ALLERGI KLINIK

Birgitte Frederiksen Videbæk  
Parkvej 46D, 4700 Næstved.  
Tlf. 55 73 10 66 man-tors 8-12  
Email: Via Patientportalen på  
[www.børnelæge-næstved.dk](http://www.børnelæge-næstved.dk)



T- tallerkenmodellen.

Sund mad

- Når du vil tabe dig eller holde vægten

Denne pjece er lavet efter retningslinjerne fra enheden for overvægtige børn og unge, Holbæk sygehus.

## Indledning

Denne pjece handler om vores anbefalinger til dig og din familie vedrørende hvad du spiser og drikker. Heri vil du finde oplysninger om, hvilken livsstil, der hjælper dig til, at du får en sund krop og en passende vægt.

Vi anbefaler at i sammen læser pjecen. Det er vigtigt at alle i jeres familie støtter den som ønsker at få en ny livsstil og tabe sig i vægt. Det gør i eksempelvis ved at alle spiser og drikker det samme, at i alle motionerer samt at der bliver købt den samme sunde mad til hele familien.

Det er også vigtigt at der gælder de samme regler for alle børn og unge i familien.

## Mål for vægttab

Om du skal tabe dig - eller om du kan vokse dig fra din overvægt - afhænger af hvor gammel du er. Mange børn har mulighed for at vokse sig fra deres overvægt, hvis vægten står stille i en periode, mens de vokser i højden. Unge der er udvoksede vil til gengæld have brug for at tabe sig i vægt.

## Måltider

Det er vigtigt at du føler dig tilpas mæt i løbet af dagen. Det betyder at du godt må føle dig sulten imellem hovedmåltiderne, men du bør ikke blive så sulten, at du begynder at småspise i løbet af dagen.

Derfor er det en god idé at spise 3 hovedmåltider og 1-3 mellemmåltider alt efter din appetit. På den måde undgår du overspisning ved måltiderne, småspisning i løbet af dagen og lysten til søde sager og drikkevarer bliver betydeligt mindre. Forsøg i familien at spise flest mulige måltider sammen, mindst 5-6 gange om ugen, da det er med til at begrænse hvor meget mad du spiser.

Undersøgelser af mennesker, der drikker større mængder lightprodukter, tyder nemlig på, at de har højere vægt og mere fedt om maven.

Energidrikke har et højt indhold af koffein, og da selv mindre mængder koffein kan medføre adfærdsforandringer f.eks. forøget uro, irritabilitet, nervøsitet og angst, fraråder Sundhedsstyrelsen at børn og unge drikker energidrikke.

## Motion

En sund og velfungerende krop har brug for at bevæge sig og få brugt sine muskler dagligt. Motion er en vigtig del af en sund livsstil – både for børn og voksne. Det er godt for din krop og dit velvære, lige meget om du taber dig eller ej. Fysisk aktivitet styrker både hjerte, lunger, muskler, sener, led og knogler og dermed din fysiske form. Desuden giver fysisk aktivitet større selvtillid, bedre humør, bedre søvn og højere stresstærskel.

- Vær aktiv mindst 1 time daglig f.eks. ved at cykle til/fra skole, lege på legepladsen i børnehaven, i skolen og/eller derhjemme.
- Hvis du vælger at dele motionen op, er det vigtigt at varigheden er mindst 10 minutter ad gangen, for at pulsen kommer op.
- 3 gange om ugen skal du være aktiv med en sport med høj intensitet (dvs. du bliver meget forpustet) i mindst ½ time ad gangen.
- Vi anbefaler, at du går til en holdsport mindst 2 timer om ugen.

## Tv/pc forbrug

Det er vigtigt, at du begrænser dit tv/pc forbrug. Undersøgelser af børn tyder på, at der er en sammenhæng mellem overvægt og mange timer foran fjernsynet eller computeren.

Du skal huske, at al mælk eller surmælksprodukt, som du drikker/spiser i løbet af dagen, hører med i mælkeregnskabet.

Der må højst være 0,5 g fedt pr. 100 g i mælk og surmælksprodukterne, og der må ikke være tilsat sukker. Det vil sige, at du skal drikke skummetmælk, minimælk eller kærnemælk. Spiser du yoghurt, så vælg mager yoghurt naturel eller A38 naturel med havregryn, rugbrødsdryg eller Havre-/Mini-/Rugfraspå, så du bliver mæt.

Osten må højst indeholde 13 g fedt pr. 100 g(20+). Spis højst 1 skive ost eller det der svarer til 25 g om dagen.

### **Drikke**

Drik vand i løbet af dagen. Du kan supplere med mælk (se forrige afsnit). Hvis du har svært ved at undvære smag i vandet, så sørg for at det er koldt og tilsæt evt. 1 skive citron, lime eller frosne bær. (Hvis du bruger bær fra frost, så sørg for at de har kogt 1 min, inden du fryser dem).

Du må gerne drikke dansk vand, så længe du vælger en uden sødemiddel, de svarer til en sodavand. Dette er f.eks. Blue Keld, flere af Aquadors produkter og nogle af Egekildes. Vær derfor opmærksom på, at hvis du vælger disse, så er det i stedet for andre søde drikke som sodavand, saft, ice-tea eller juice.

### **Slik, is, chips, kage, chokolade og søde drikkevarer**

1 gang om ugen er der plads til søde sager som slik, chokolade, is, kage eller søde drikke som f.eks. saftvand, sodavand, smoothie, ice-tea eller juice – det gælder også lightprodukter.

Hvor meget du kan spise og drikke afhænger af hvor gammel du er: du må vælge 2 ting fra det udleverede slikbillede 1 gang om ugen.

Selv om light-sodavand og –saftvand ikke indeholder energi (kalorier), bør du ikke drikke mere om ugen end det, der er vist på billedet.

### **Morgenmad**

Om morgenen er det mange timer siden du sidst har spist, og dit blodsukker er derfor lavt. Det er derfor vigtigt at du spiser en sund og mættende morgenmad hver dag af flere årsager:

- Du får mere energi og nemmere ved at koncentrere dig hele skoledagen og derfor lærer du mere.
- Du undgår sult og overspisning samt trangen til søde sager senere på dagen.
- De hurtige omsættelige kulhydrater, der f.eks. er i sukker, hvidt brød, sødede morgenmadsprodukter og mini-yoghurter, giver skolebørn nedsat hukommelse og opmærksomhed i løbet af formiddagen.

Morgenmaden kan være et af følgende produkter: havregryn eller –grød, rugbrød (evt. ristet), øllebrød, Rugfraspå, Havrefraskå eller Minifras. Disse fødevarer har et højt indhold af kostfibre og et lavt indhold af sukker.

Pålæg på brødet kan være grøntsagspålæg, mager ost, fisk (f.eks. makrel i tomat, røget fisk, torskerogn, laks eller rejer) eller magert kødpålæg. Brug højst 1 tsk. Sukker, honning eller marmelade til din morgenmad. Forsøg evt. med vanilje i havregrøden.

### **Frokost**

En god mættende madpakke eller frokost er vigtig hver dag. Madpakken skal give energi til en lang skole- eller arbejdsdag, og så gør den det lettere for dig at holde vægten. Vi anbefaler at du spiser rugbrød med pålæg og grøntsager til frokost.

Fiskepålæg: Vælg fiskepålæg mindst 5 dage om ugen på ½ skive rugbrød. Vælg fiskepålæg uden panering og dressing. Det kan f. eks. Være makrel i tomat, røget fisk, torskerogn, laks rejer, tun i vand, fiskefrikadeller eller marineret sild. Vær opmærksom på at børn under 3 år ikke bør spise dåsetun og børn imellem 3-14 år højst 1 dåse tun om ugen.

**Grøntsagspålæg:** Brug grøntsagspålæg til mindst ½ skive rugbrød hver dag. Det kan f.eks. være agurk, tomat, kartoffel eller ¼ avokado.

**Kødpålæg:** Vælg magert pålæg (højst 6 g fedt pr. 100 g), f.eks. hamburgryg, kyllingefilet, leverpostej, røget filet, kamsteg, roastbeef eller mørbrad eller vælg rester fra aftensmaden, da der er mindre salt i den hjemmelavede mad end i kødpålæg.

Husk gnavegrønt til frokosten, f.eks. gulerødder i stave, tomat, agurkestave, peberfrugt eller blomkål.

**Aftensmad:** Det er ofte ved måltidet om aftenen at hele familien er samlet. Vi anbefaler at du og din familie:

- Anretter maden pænt på tallerkenen ved køkkenbordet og lader gryder og fade stå i køkkenet. På den måde bliver du mindre fristet til at spise 2. portion.
- Spiser 1 portion efter T-tallerkenmodellen.
- Venter mindst 20 min. Inden du spiser 2. portion, hvis du er mere sulten. Der går et stykke tid fra du har spist, til du kan mærke mætheden i din mave. Brug også T-tallerkenmodellen hvis du tager 2. gang eller tag kun grøntsager.

Når du fordeler maden på tallerken efter T-tallerkenmodellen så vær opmærksom på at:

- ½ grøntsager som kan være rå, kogte, bagte eller stegte
- ¼ kartofler, brune ris, fuldkornspasta, grov bulgur, kikærter, linser, bønner eller rugbrød.
- ¼ magert kød eller fjerkræ (højst 7 gram fedt pr. 100 gram) eller fisk uden panering.
- Brug højst 2 spsk. Jævnet sovs eller dressing med højst 5 gram fedt pr. 100 gram.

Hvis du spiser færdigretter f.eks. boller i karry, bør der højst være 5 gram fedt pr. 100 gram. Husk at supplere med grøntsager så din tallerken ligner T-modellen.

Fastfood som f.eks. pizza, burger, kebab, grill kylling og pomfritter bør højst spises 1 gang om måneden. Spis evt. ½ portion og tilføj grøntsager.

## Mellemmåltider

Hvis der går lang tid mellem måltiderne kan det være svært at styre sulten til hovedmåltiderne, og du kan nemt komme til at spise for meget. Spis derfor gerne rugbrød, grøntsager eller 1 stk. frugt som mellemmåltid om formiddagen og/eller om eftermiddagen.

Især eftermiddagsmaden er vigtig, da der ofte går lang tid mellem frokost og aftensmad. Eftermiddagsmaden kan være det samme som morgenmaden eller frokost, men måske bliver du mæt af en mindre portion end til hovedmåltidet.

## Grøntsager og frugt

Grøntsager indeholder meget vand, kostfibre, vitaminer og mineraler. De indeholder derfor ikke særligt meget energi(kalorier), men til gengæld holder de dig mæt i lang tid.

- Børn i alderen 4-10 år, skal have 300-400 g grøntsager dagligt fordelt over dagen og 1-2 stk. frisk frugt.
- Børn i alderen fra 10 år, skal have 400-500 g grøntsager fordelt over dagen og 1-2 stk. frisk frugt.

Spis højst 2 stk. frisk frugt (på størrelse med en tennisbold) om dagen pga. det høje frugtsukkerindhold.

Tørret frugt indeholder 6-7 gange mere energi pr 100 g end frisk frugt. Derfor kaldes tørret frugt ofte "sundt slik". Figenstænger, figenpålæg, dadler, tørrede abrikoser og rosiner er tørret frugt. Tal med sygeplejersken om mængder, hvis du gerne vil erstatte almindelig slik eller kage med tørret frugt.

## Mælk, mælkeprodukter og ost

Mælk og surmælksprodukter(f.eks.) yoghurt eller A38 indeholder bl.a. kalk, som er med til at gøre vores knogler stærke. Det er derfor vigtigt at du får mellem 2½ og 5 dl mager mælk eller surmælksprodukt om dagen. Mager mælk og mælkeprodukter indeholder dog stadig en del energi, og derfor er det vigtigt at du ikke spiser ubegrænsede mængder af mælk eller mælkeprodukter.

