

Et sødt farvel



FDB

DET HANDLER OM HOLDNING

Et sødt farvel

Sukker har gennem tiderne sneget sig ind i maden i stadig større mængder. Sukkersødet kaffe var første bølge. Det var dengang vi i Norden stadig gik med uldne sokker og halm i træskoene. Og da det blev populært med Elvis og anderrumpe, væltede de søde læskedrikke, vingummi og slikkepinde ind over os. Siden fik vi den søde morgenmad, frugtyoghurt og alle de søde mellemåltider som kiks, mælkesnitter og kakaomælk, der bør opfattes som slik frem for mad.

Der er mange gode grunde til at alle, og især børn, bør spise mindre sukker. Søde drikke og søde sager mætter kunstigt og tager pladsen op for mad med vitaminer og mineraler. For meget sukker betyder også, at børn, der ikke bevæger sig så meget, let bliver for tykke, da overflødig energi sætter sig som fedt på kroppen.

Som forbrugere og forældre kan vi heldigvis i mange situationer vælge at gå uden om de søde sager, for der er alternativer. Og måske vil du opdage, at børnene også gerne vil have den sunde løsning. Hygge behøver ikke at være forbundet med noget sødt. Her i folderen giver vi en række tips og ideer til, hvordan sukkeret i mange situationer kan erstattes af mindre sød mad.



Spis varieret

- Mindst fra toppen
- Meget fra midten
- Det hele fra bunden



Sund morgen

- Bland banan skåret i tern og friske eller optøede bær i fromages frais eller yoghurt naturel. Drys med smuldret rugbrød, der er ristet let på en pande.
- Bland forskellige gryn f.eks. hirse, byg, boghvede eller havre i en kasserolle, stil det i blød nat-ten over, og kog grøden op om morgenen. Kan som variation smages til med lidt revet frisk ingefær. Spises med mælk og lidt tørret frugt, skåret i tern og evt. kokosmel, der er ristet gylden på en tør pande.
- Rist et stykke rugbrød på brødristen, og spis det med emmentaler eller blåskimmelost, hvis familien er til en lidt stærkere ost.
- Server grovboller med hytteost og skinke eller rugklapper med mager ost og agurk.



Frokostmad

- Lav sandwich - eller madder med rugbrød og groft franskbrød klappet sammen. Kom mager flødeost, hakkede soltørrede tomater, lucernespirer og skinke imellem.
- Køb små mini rugbrød eller rugklapper, og spis dem med, tun, laks, røget makrel eller æg og purløg.
- Lav en kartoffelsalat af kogte nye kartofler, olie-eddike dressing eller god færdiglavet pesto. Kom evt. forskellige grøntsager og ruccolasalat i.
- Lav lukkede calzonepizzaer af færdigkøbt pizzadej med tomat sauce, skinke, champignoner og mozzarellaost inden i.



Til den lille sult

- Lav tomatbruschetta af ristet grovbrød med modne tomater i skiver, dryppet med olie-eddike og drysset med salt, peber og evt. frisk basilikum.
- Del små aflange grovflûtes eller skær toppen af dem. Pil brødkrummen ud, og fyld dem med skiveskåret pålæg, peberfrugt og agurkestave.
- Spis groft knækbrød eller grove skorper med banan og drysset med mandelflager.
- En stor pose friske ærter gør også altid lykke.

Tag-med-mad

- Skær grøntsager som gulerødder og agurk i stave og kom dem i en pose med cherrytomater, bladselleri og blancherede buketter broccoli.
- Snu en avocado og en teske med.
- Små bægre Cultura naturel med mysli er en god idé.
- Bag nogle lidt grove horn med skinke og ost. Kom dem i fryseren, og snup et par stykker med.

Til lækkersulten

- Server frugt skåret i grove tern og spis dem med tandstik. Husk bær som jordbær, kirsebær eller hindbær, når det er årstid for det.
- Prøv at lave sodavandsis af juice f.eks. multijuice, appelsin eller æblemost.
- Lav hjemmelavede vafler, og server dem med frisk frugt, græsk yoghurt og en lille smule ahornsirup.
- Køb eller bag hvedetortillas lagt sammen to og to med ost og peberfrugt i tern. De bages i ovnen ca. 7 minutter ved 200°. Skær derefter tortillaen i trekantede stykker. Eller skær hvedetortillas i trekanter, og bag dem sprøde i ovnen ved 150°. Spis dem med købt salsa eller guacamole (avocados med citronsaft, hvidløg, lidt chili, salt og peber)

Friske drikke

- Lav sjove isterninger med frosne bær f.eks. jordbær, kirsebær eller hindbær. Kom dem i en kande med vand sammen med skiver af lime eller citron.
- Lav friskpresset appelsinsaft.
- Blend en appelsinsmoothie, bestående af yoghurt naturel, banan og saft fra appelsin. Appelsin kan udskiftes med alle andre bær og frugter alt efter årstid og smag.
- Prøv med mild børnevenlig chai, som er en lille kop the med krydderier (f.eks. kanel, vanille, nellike, stjerneanis). Varm en lille kop mælk i en gryde. Bland the og mælk, smag til med lidt rørsukker.





Sød udvikling

Sodavand og sød saft er den største enkeltstående kilde til sukker i børnenes kost. Godt 40 procent af sukkeret kommer fra de søde drikke, og på syv år er børns sodavandsforbrug fordoblet. Børn drikker nu i gennemsnit en halv liter sodavand hver anden dag. Slik, chokolade og kager bidrager med yderligere 40 procent. Også mange morgenmadsprodukter indeholder meget sukker.



Grænser for sukker

Hvor meget sukker en person kan tåle afhænger af alder, køn, vægt og fysisk aktivitet. Her kan du se de vejledende sukkergrænser pr. dag opdelt efter alder.

Børn 1-3 år	30 g
Børn 4-6 år	40 g
Børn 7-10 år	50 g
Drenge 11-14 år	60 g
Mænd over 15 år	70 g
Piger 11-14 år	50 g
Kvinder over 15 år	55 g

Anbefalinger

Ifølge de vejledende kostanbefalinger må tilsat sukker højst udgøre 10 procent af den energi, vi får fra mad og drikke. I dag får børn 20 procent af energien fra sukker. Det er en stigning på 40 procent fra 1995. For voksne er sukkerforbruget steget med 23 procent. Sagt på en anden måde får otte ud af ti børn mere sukker, end de har godt af.

Viden om sukker

- Tilsat sukker er tomme kalorier, som kun indeholder energi og ingen vitaminer, mineraler eller fibre. Honning regnes også som tomme kalorier.
- I frugt og grønt er der naturligt forekomende sukker, men det tælles ikke med i sukkerregnskabet, da frugt og grønt indeholder vigtige vitaminer, mineraler og fibre.
- Sukkerfri produkter sødet med sukkeralkoholer (f.eks. sorbitol i halspastiller og tyggegummi) er ikke kaloriefri, men giver halvdelen af sukkerets kalorier.
- Aspartam og andre sukkererstatningsmidler i light sodavand er kaloriefri. Nogle ernæringseksperter mener, at den søde smag stimulerer til, at man spiser for meget, og så er der ikke meget vundet, men det er ikke bevist.
- Du kan omregne sukker i sukkerknalder. Hver sukkerknald indeholder 2 gram sukker. I en ½ liter sodavand er der for eksempel 25 sukkerknalder.
- Portionsstørrelserne for usunde produkter er vokset markant i de seneste årtier. En lille slikpose er typisk vokset fra 57 gram til 90 gram og findes nu også i megastørrelser.

20 søde

I de fleste tilfælde oplyser deklARATIONEN ikke om sukkerindholdet. Men her kan du se, hvor mange gram sukker søde produkter indeholder.

Produkt	Sukker
½ liter cola	50 g
1 Marsbar 60 g	40 g
1 pose vingummi 85 g	41 g
1 pose bolcher 60 g	40 g
1 pose lakrids 90 g	36 g
½ liter kakaoskummetmælk	25 g
10 stk lakridskonfekt	27 g
1 Magnum is 70 g	21 g
1 stk skærekage	10 g
2 dl frugt yoghurt	9 g
1 stk Mælkesnitte	8 g
2 stk pålægschokolade	4 g
3 Marie kiks	3 g
1 portion Guld Korn 40 g	19 g
1 portion Chokopops 40 g	16 g
1 portion Frosties 40 g	15 g
1 portion Special K 40 g	7 g
1 portion Natura Müesli 40 g	6 g
1 portion Cornflakes 40 g	4 g
1 portion Havregryn 40 g	0,40 g





Et sødt farvel er lavet i et samarbejde mellem FDB i Danmark, KF i Sverige og Coop NKL i Norge, som udgør de nordiske brugsforeningers fællesforeninger.

De tre foreninger dannede i 2002 Coop Norden, der står for driften af 3000 medlemsejede butikker i Sverige, Norge og Danmark.

Sundhed, ernæring og formidling af information til forbrugerne om sund kost er mærkesager for alle tre foreninger. Hæftet *Et sødt farvel* er en del af en serie om aktuelle ernærings-spørgsmål. Se også hæftet *Et fedt farvel* om fedt og motion.

På www.fdb.dk kan du finde flere ideer og opskrifter til mad med mindre sukker og mindre fedt.

Produktion: FDB, Danmark

Layout: Inkognito AS, Norge

Tips og ideer: Susanne Engelstoft Rasmussen, Danmark

Foto: Inkognito AS, Norge og Finn Heidelberg, Danmark

Tryk: Paritas Grafik A/S, Danmark

Udgivelse: Maj 2005



FDB

DET HANDLER OM HOLDNING



Putter du hvad som helst i munden?