

## Spas på de søde sager

Slik, is, saftvand og sodavand indeholder meget sukker og ingen næringsstoffer. Også juice og færdiglavede smoothies indeholder meget sukker. Det er helt unødvendigt at give til små børn. Der skal ikke så mange sukkerholdige ting til, før de optager pladsen for rigtigt mad.

For mange søde sager nedsætter muligheden for at få nok vitaminer, mineraler og andre stoffer, som findes i maden. Sukkerholdige fødevarer og drikke øger desuden risikoen for overvægt.

Kilde: Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen

## Smoothies

Fødevarestyrelsen sidestiller anvendelsen af smoothies, der hovedsageligt består af frugt/ frugtpuré, med anvendelsen af juice og saft. På side 89 - 90 i "Mad til små - fra mælk til familiens mad" anbefales det, at vente så længe som muligt med at give barnet saft og juice. Fortyndet saft og juice bør kun gives ved særlige lejligheder, fx når barnet er sygt. Det gælder også når barnet er 1-3 år.

Det skyldes, at der er et højt indhold af sukker i disse produkter, på linje med saft og sodavand. Produkterne kan derfor let optage pladsen for anden mad, og dermed pladsen for øvrige næringsstoffer.

Kilde: Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen

## Grød

Vær opmærksom på, at der findes forskellige typer grød. Der er flere varianter, der har karakter af at være frugtgrød og ikke grød af cerealier, idet indholdet af cerealier er meget begrænset. Du kan se, at der er tale om frugtgrød, hvis frugt eller frugtmos står først i ingredienslisten. Er det tilfældet, har grøden mere karakter af at være en frugtgrød, som ikke kan udgøre et måltid i sig selv.

Disse produkter kan derimod bruges som lidt topping på en grød, hvor hovedbestanddelen består af cerealier, som eks. Havregrød.

Kilde: Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen



Svendborg  
Kommune

Sundhedsplejen



VEND

# Hvor meget sukker og fedt er der i dit barns snack?

Eksempler på unødvendige snacks...



90 gr. smoothie svarer til 90 gr. frugt som indeholder frugtsukker svarende til 7 sukkerknalder



90 gr. smoothie svarer til 90 gr. frugt som indeholder frugtsukker svarende til 7 sukkerknalder



Indhold af sukker i hele posen



Indhold af fedt og sukker i hele posen



Indhold af fedt og sukker i hele posen



Indhold af sukker i hele posen



Indhold af fedt og sukker i hele posen



Indhold af fedt og sukker pr. stk.



Indhold af fedt og sukker pr. stk.



## Spar på de søde sager

- et løsblad for sundhedsplejen, Svendborg.  
© Sundhedsplejen, 2019.

Du kan frit referere teksten i dette løsblad, hvis du tydeliggør og gør opmærksom på, at teksten kommer fra Sundhedsplejen. Det er ikke tilladt at genbruge billeder fra dette løsblad.



Indhold af fedt og sukker pr. stk.



Indhold af fedt og sukker pr. stk.

**VEND**