

**Sundhedsstyrelsen**

Bilag 2

**Mad og måltider - en fælles investering i sundhed og trivsel**

Sundhedsfaglig dokumentation og anbefalinger for mad og måltider i grundskoler og fritidsinstitutioner.

[Forrige dokument] [Næste dokument]

---

## Officielle anbefalinger for ernæring, mad og måltider

Anbefalinger for, hvordan man kan sammensætte sund kost, er formuleret i "De 7 kostråd". Disse kostråd er udarbejdet på baggrund af de officielle næringsstofsanbefalinger (Nordiske Næringsstofsrekommandationer (NNR), Sandström m.fl., 1996). NNR angiver ernæringsmæssige retningslinier for planlægning af en kost, som dækker de primære behov for næringsstoffer og energi. Dermed opfyldes fysiologiske krav for vækst og funktion og samtidig gives forudsætning for et generelt godt helbred, hvor risikoen for kostrelaterede sygdomme nedsættes. Rekommandationerne omhandler primært næringsstoffer og berører et anbefalet måltidsmønster. Med hensyn til levnedsmidler er der ingen fælles nordiske anbefalinger, men Fødevaredirektoratet har bl.a. i samarbejde med andre organisationer udviklet en række mængdeanbefalinger f.eks. for frugt- og grøntindtag.

De nordiske næringsstofsrekommandationer kan anvendes til at planlægge og vurdere kost for befolkningsgrupper over en tidsperiode f.eks. en uge, og de kan danne grundlag for levnedsmiddel- og ernæringspolitikker, undervisning og oplysning. Anbefalingerne gælder for raske voksne og børn over tre år. Da børn er i vækst og bevæger sig meget, er energi- og næringsstofbehovet pr. kg legemsvægt højere end for andre grupper. I rekommandationen for tilsat raffineret sukker sidestilles børn således med småtspisende voksne. Rekommandationerne er fastsat med en sikkerhedsmargin, og der vil være individuelle variationer, hvilket betyder, at nogle personer godt kan indtage under anbefalingerne, uden at en mangelsituation opstår, men samme indtag kan give problemer for andre.

### De syv kostråd

- Spis meget brød og gryn
- Spis frugt og mange grønsager hver dag
- Spis kartofler, ris eller pasta hver dag
- Spis ofte fisk og fiskepålæg - vælg forskellige slags
- Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold
- Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold
- Brug kun lidt smør, margarine og olie - og spar i øvrigt på sukker og salt

(Forbrugerinformationen, 1999)

For næringsstoffer lyder anbefalingen, at maks. 30% af energien må komme fra fedt, hvoraf 10 E% er fra hårdt fedt (mættet fedt og transfedtsyrer), 10-15 E% fra Cis-enkeltumættet fedt og 5-10 E% fra flerumættet fedt.

Anbefalingen for kulhydrat er 55-60 E%. For kostfiber gælder et indtag på 25-35 gram dagligt svarende til 3 gram pr. MJ. Raffineret sukker må maks. udgøre 10 E% for børn og småtspisende voksne. Proteinanbefalingen er 10-15 E%.

Selve kosten kan sammensættes på mange forskellige måder med mange forskellige kombinationer af levnedsmidler. De enkelte nordiske lande har, men ikke i samarbejde, ligesom andre lande søgt at

omsætte næringsstofrekommandationerne til levnedsmidler. Kostcirkler, madpyramider og tallerkenmodeller er alle måder at visualisere, hvordan kosten kan sammensættes.

I Danmark er man nået frem til anbefalinger for, hvor meget man dagligt bør spise af forskellige levnedsmiddelgrupper.

Frugt og grønt: 400 gram for børn i alderen 4-10 år og 600 gram for alle over 10 år (Trolle m.fl., 1998). I pjecer og anden information anvendes sloganet "6 om dagen - spis mere frugt og grønt", da man her går ud fra, at et stykke/en enhed frugt og grønt vejer ca. 100 gram.

Mælk og mejeriprodukter: En mængde på ½ liter mager mælk og/eller andet mejeriprodukt og 25 gram ost anses for et passende dagligt indtag (Levnedsmiddelstyrelsen, 1994).

Brød og andre kornprodukter: Anbefalingen er ikke så præcis for denne levnedsmiddelgruppe, den lyder "spis mere brød, helst groft - gerne det dobbelte af, hvad der spises i dag" (Levnedsmiddelstyrelsen, 1988).

Fisk: Der er mængdeanbefalinger, som siger, at man bør spise 300 gram fisk om ugen. Det anbefales også, at man spiser forskellige slags fisk (Ovesen, 1996).

Med inspiration fra den samfundsvidenskabelige ernæringsforskning er der nu større opmærksomhed på måltider og måltidsstrukturer. Befolkningen tænker ikke på næringsstoffer, men på mad og måltider - maden og måltiderne symboliserer og er af betydning for trivsel og identitet. Måltiderne konstituerer en madkultur og en opløsning i måltidskulturer, hvor man skipper nogle måltider, kan have konsekvenser for næringsstofindtaget. Eksempelvis ses i de to danske landsdækkende kostundersøgelser, at det varme måltid bidrager mest med grønsager. De senere år er måltider også blevet sat sammen med trivsel, koncentration og skolepræstationer. I de nye amerikanske anbefalinger tales nu om portionsstørrelser og måltider. I de officielle nordiske anbefalinger lyder, at man dagligt bør spise tre hovedmåltider og to til tre mellemmåltider.

Anbefalinger for mad og måltider hænger i vid udstrækning sammen med det fysiske aktivitetsniveau. Denne kobling mellem kost og fysisk aktivitet prioriteres højt i mange sammenhænge. Man kan se, at de, der spiser sundt, også ofte er fysisk aktive, ligesom det ses, at både fysisk aktivitet og sund kost forebygger de store folkesygdomme som hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge, kræft og fedme. De, der er fysisk aktive, spiser mere og risikoen for, at de får for lidt af næringsstofferne, er derfor også mindre. Den generelle anbefaling for fysisk aktivitet lyder, at voksne skal røre sig mindst en halv time dagligt, mens det for børn handler om mindst en time dagligt.

---

[[Førrige dokument](#)] [[Næste dokument](#)]

Version 1, d. 1. november 2000

Denne publikation findes på adressen: [www.sst.dk/publ/publ2000/mad\\_grund\\_fri/kap3.html](http://www.sst.dk/publ/publ2000/mad_grund_fri/kap3.html)

Copyright © Sundhedsstyrelsen