

## Lærervejledning 4: Gode mad- og måltidsvaner

Her kan du læse om nogle udvalgte gode mad- og måltidsvaner, som der også refereres til i mange af øvelserne. Det er kort beskrevet, hvorfor den enkelte vane er god at have. Kostvanerne betyder måske ikke så meget for børn og unge nu og her, fordi de flestes daglige energiforbrug er højt og de vokser. På den lange bane er det dog yderst vigtigt at tilegne sig gode vaner i en ung alder, fordi de gode vaner tages med videre ind i voksen livet. Det er meget svært at ændre dårlige vaner til gode som voksen. Nedenstående gode mad- og måltidsvaner er vigtige

### De 10 officielle kostråd – omskrevet til gode vaner

Ved at følge de 10 officielle kostråd nedsættes risikoen for livsstilssygdomme.

**Det er en god vane at spise varieret.** Hvis man spiser varieret, er man sikker på at få alle de næringsstoffer, vitaminer og mineraler, man har brug for. En nem huskeregel til at spise varieret er ved at spise frugt og grøntsager med forskellige farver.

**Det er en god vane at spise, til man føler sig mæt.** Det er ikke nødvendigt at spise sig overmæt. Det hjælper dig med at holde en sund vægt.

**Det er en god vane at spise frugt og mange grøntsager.** Frugt og grøntsager indeholder mange vitaminer og mineraler, som er nødvendige for at holde kroppen sund og rask. Særligt grove grøntsager indeholder mange kostfibre og har en stor mætnings-effekt.

**Det er en god vane at spise fisk.** Fisk indeholder blandt andet fiskeolier, selen, jod og D-vitamin, som kroppen har brug for, og som er svære at få nok af fra andre fødevarer. Risikoen for at få hjerte-kar-sygdomme mindskes, hvis man spiser fisk to gange om ugen. Børn mellem 3-14 år bør holde sig til at spise fx laks, ørred og sild. Rovfisk kan have et stort indhold af tungmetaller.

**Det er en god vane at spise fuldkornsprodukter.** Fuldkorn mætter rigtig godt. Fuldkorn er i alle kornprodukter, hvor hele kornet er taget med. Havregryn, rugbrød, fuldkornsrís eller -pasta er gode eksempler. Gå efter fuldkornsmærket (se længere nede), når du handler ind.



**Det er en god vane at spise magert kød og kødpålæg.** Magert kød fra fjerkræ og har en fedtenergiprocent på under 10. Kød indeholder proteiner, mineraler og jern, som kroppen har brug for.

**Det er en god vane at spise mindre mættet fedt.** Mættet fedt er fx smør, smørblandinger, ost, mælk og kød. Fedtet bidrager til, at kroppen får livsnødvendige fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer, men får vi for meget, kan det øge risikoen for livsstilssygdomme.

**Det er en god vane at spise magre mejeriprodukter.** Det er fx skummet-, mini-, eller kærnemælk og oste med en fedtprocent på max. 30 %. Mejeriprodukter bidrager med protein, vitaminer og mineraler, som er vigtige for kroppen.

**Det er en god vane at slukke tørsten i almindeligt vand.** Der er ingen kalorier i vand, og det slukker tørsten effektivt.

**Det er en god vane at spise mindre sukker.** Der er plads til lidt af de søde sager en gang i mellem, men sukker er tomme kalorier, som optager pladsen fra sund mad, og så får man måske ikke de næringsstoffer, vitaminer og mineraler, man har brug for.

**Det er en god vane at spise mindre salt.** Når du spiser mindre salt, sænker du dit blodtryk, hvilket forebygger hjerte-kar-sygdomme. Hvis du fx handler ind efter nøglehulsmærket (se længere nede), får du fødevarer med bl.a. mindre salt.

### **Måltidet som et fællesskab – gode vaner**

**Det er en god vane at sidde sammen med andre og spise ved et spisebord.** Det giver en bedre madoplevelse og fællesskabsfølelse at sidde sammen og spise, og man laver oftere sundere mad, når man spiser sammen frem for alene.

**Det er en god vane at supplere slikskålen med frugt, grøntsager og/eller nødder.** Det er hyggeligt at spise slik sammen, men det er ligeså hyggeligt at spise frugt, grøntsager og nødder. Derfor, hvis man stiller en slikskål frem, så suppler samtidig skålen med mundrette stykker frugt og grønt. Det skal være lige så nemt at spise det sunde som det usunde. På denne måde hygger I jer, samtidig med at I spiser mindre slik.

**Det er en god vane at hjælpe hinanden med at lave mad.** Når vi laver og spiser mad sammen, er der en større tendens til, at maden bliver sund. Derudover er det socialt, hyggeligt og man lærer om de forskellige fødevarer.

**Det er en god vane at spise morgenmad.** Om morgenen er det lang tid siden, man sidst har spist, og blodsukkeret er lavt. Det betyder, man har mindre energi, og spiser man ikke, får man svært ved at koncentrere sig.

**Det er en god vane at have en madpakke med i skole.** Vi spiser ca. 1/3 af vores daglige måltider, når vi er væk hjemmefra. Madpakken giver os energi til hele eftermiddagen, og det er det vigtigt at den lever op til kostrådene.

### **Gode vaner når man handler ind**

**Det er en god vane at handle ind så få gange som muligt.** Jo færre gange i løbet af en uge man handler ind, jo færre muligheder er der for at blive fristet af usunde sager.

**Det er en god vane at handle ind efter nøglehulsmærket.** Hvis man køber fødevarerprodukter med nøglehulsmærket, er man sikker på at følge anbefalingerne for mindre fedt, sukker, salt og flere kostfibre og fuldkorn.



**Det er en god vane at handle ind efter fuldkornslogoet.** Hvis man køber fødevarerprodukter med fuldkornslogoet, sikrer man sig, at alle kornets dele er med, både kim og skaldele, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.



## **Gode vaner når man spiser**

**Det er en god vane at koncentrere sig om maden, når man spiser.** Hvis man spiser samtidig med, at man ser TV eller bruger sin telefon, så bliver spisningen en biaktivitet. Det betyder, at man ikke koncentrerer sig om maden – "mindless eating". Det medfører mindre kontrol over, hvor meget og hvad man spiser. Altså kommer man let til at spise mere, fordi man slet ikke tænker over det.

**Det er en god vane at spise langsomt.** Man mærker bedre konsistensen og smagsnuancerne. Mavesækken udspiler sig under spising, hvorved "mæthedshormoner" sendes som et signal til hjernens mæthedscenter med beskeden om, at man er mæt og kan stoppe med at spise. Spiser man for hurtigt, når hjernen ikke at give besked, om man er mæt, og man vil komme til at overspise. Derudover påvirker bl.a. tygning, smag og en øgning af blodsukker mætheden.

**Det er en god vane at spise små mellemmåltider i løbet af dagen.** For at holde et stabilt blodsukkerniveau er det godt at spise nogle sunde mellemmåltider i løbet af dagen. Fx knækbrød, en skive rugbrød, grøntsager, frugt og nødder. På den måde får du mindre lyst til søde sager i løbet af dagen.

## **Litteratur**

Miljø- og fødevareministeriet 04.03.18:

<http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/de-officielle-kostraad/>

Tetens I, Bilstoft-Jensen A, Hermansen K, Mølgaard C, Nyvad B, Rasmussen M, Sabinsky M, Toft U, Wistoft K. Fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2018: 1-138.

Madkulturen – Madindeks, 2017: 10 ting du skal vide om danskernes måltidsvaner  
Bonke J., Greve J., 2013: Bruger skolebørn tiden hensigtsmæssigt? - Om søvn, spising, motion, trivsel og samvær