



Lærervejledning 4

Gode mad- og måltidsvaner



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 voksenlivet. Det er meget svært at ændre dårlige vaner til gode vaner som voksen. Nedenstående gode mad- og måltidsvaner er vigtige:

De 7 officielle kostråd – omskrevet til gode vaner

Ved at følge de 7 officielle kostråd får du en sund balance i det du spiser & drikker og risikoen for livsstilsygdomme nedsættes samtidig med at du tager hensyn til klimaet.

Det er en god vane at spise planterigt, varieret og ikke for meget. Når du spiser planterigt og varieret, er bælgfrugter, nødder, frø og kornprodukter vigtige kilder til protein. 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. Derudover er det ikke nødvendigt at spise sig overmæt, da det kan føre til overvægt.

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. Bælgfrugter er også grøntsager og en god kilde til protein. I en planterig og varieret kost med kun lidt kød spiller bælgfrugter derfor en særlig rolle i forhold til at dække dit protein behov.

Det er en god vane at spise mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk. Bælgfrugter og nødder er gode valg, når du vil spise sundt. Fisk og skaldyr er gode for din sundhed. De indeholder fedtstoffer, vitaminer og mineraler, fx vitamin D, jod og selen, som kan være svære at få nok af fra andre fødevarer. De bidrager derudover med protein. Særligt fede fisk er gode kilder til de vigtige omega-3-fedtsyrer og vitamin D. Af hensyn til din sundhed skal du begrænse, hvor meget du spiser af kød fra firbenede dyr - og især forarbejdet kød. Forarbejdet kød er kød, der fx er røget og saltet, herunder kødpålæg, pølser og bacon.

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 vælge planteolier og magre mejeriprodukter. Planteolier, fx raps- og olivenolie, er gode kilder til fedtstof, når du vil spise sundt og samtidig tage hensyn til klimaet. Når du vælger planteolier i stedet for hårde fedtstoffer, fx smør og kokosolie. Mejeriprodukter, som mælk, syrnede mælkeprodukter og ost, indeholder både protein og forskellige vitaminer og mineraler. Calcium er vigtig for bl.a. knogler og tænder. Når du vælger magre

mejeriprodukter frem for federe varianter, får du de vigtige næringsstoffer og samtidig færre kalorier. Du kan godt spise lidt af de federe mejeriprodukter – men kun en gang imellem.

Det er en god vane at spise mindre af det søde, salte og fede. For at spise sundt, er det nødvendigt at begrænse, hvor mange snacks og søde sager du spiser. Du kan godt spise lidt af det søde, salte og fede, men du bør holde igen, da et højt indtag kan bidrage med for mange kalorier og føre til overvægt. Det er samtidig fødevarer, som typisk ikke har noget betydeligt indhold af vitaminer, mineraler og kostfibre og andre vigtige næringsstoffer, som kroppen har brug for. Desuden optager denne slags fødevarer pladsen for den sunde mad, hvilket gør det svært at få de vitaminer og mineraler, som du har behov for. Søde sager øger også risikoen for at få huller i tænderne. 5 håndfulde snacks om ugen er et godt vejledende mål.

Det er en god vane at slukke tørsten i almindeligt vand. Din krop har brug for vand for at fungere optimalt. Vand dækker dit væskebehov, uden at bidrage med kalorier. Af hensyn til din sundhed er det vigtigt, at du begrænser, hvor meget du drikker af søde drikkevarer som fx sodavand, saftvand, sports- og energidrikke. Søde og særligt de syreholdige drikkevarer (inkl. Sukkerfrie drikkevarer) øger desuden risikoen for at få huller i tænderne.

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 sammen. Derfor, hvis man stiller en slikskål frem, så supplér 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, at 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 smags-nuancerne. 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

Om De officielle Kostråd - Fødevarestyrelsen (foedevarestyrelsen.dk) 2023.

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, spisning, motion, trivsel og samvær.

