

Udarbejdet af

Birgitte Pagh Jensen, klinisk diætist, Aalborg Universitetshospital

Marie Tang Hougaard, klinisk diætist, Aalborg Universitetshospital

Line Bloch Klostergaard, fotograf, Kommunikation, Region Nordjylland

Dorte Andersen, grafisk designer, Kommunikation, Region Nordjylland

Juni 2019

Mad, motion og søvn

– principper for dig, der er i forløb i VIBUO

I denne pjece kan du læse om de principper for mad, motion og søvn, som du og din familie skal følge, mens du er i et forløb i VIBUO.

Vi forventer, at hele din familie følger og støtter op om principperne, så du ikke skal stå med dette ansvar alene.

For at forløbet skal lykkes bedst muligt, er det nødvendigt, at du følger alle principperne.

Måltider

Der er vigtigt, at du spiser alle måltider i løbet af dagen, så du undgår at blive for sulten og dermed risikerer at komme til at spise uhensigtsmæssigt.

Det er en god regel at spise cirka hver 3. time.

På side 5-8 finder du en række forslag til, hvad du kan spise.

Vi anbefaler, at du spiser følgende måltider:

- Morgenmad
- Formiddagsmad
(hvis der går lang tid mellem morgenmad og frokost)
- Frokost
- Eftermiddagsmad
- Aftensmad

Du skal ikke spise noget efter aftensmaden, medmindre du er meget sulten.

Mæthed

Det er vigtigt, at du føler dig moderat mæt efter alle dagens måltider.

Undgå at småspise mellem måltiderne, også selvom du spiser sunde ting som for eksempel grøntsagsstænger.

Kun på den måde kan du lære signalerne for mæthed og sult at kende.

Og det er vigtigt, for at du kan få et sundt spisemønster.

Morgenmad



Det er vigtigt, at morgenmåltidet mætter godt. Du kan vælge imellem rugbrød, havregryn/-grød og rugfrás.



Du må højst bruge 1 tsk. sukker eller rosiner på dine havregryn eller din havregrød. Du kan vælge mager mælk eller yoghurt naturel.

Frokost



Vælg rugbrød med magert pålæg til frokost.
Spis altid grøntsager til din frokost – også i weekenden.



Aftensmad



Aftensmaden skal portionsanrettes efter t-tallerken-modellen. Det betyder, at $\frac{1}{4}$ af tallerkenen skal være kartofler, ris eller pasta, $\frac{1}{4}$ af tallerkenen skal være kød, fisk eller fjerkræ, og $\frac{1}{2}$ af tallerkenen skal være grøntsager.



Til aftensmad må der ikke være gryder, pander og skåle på bordet. Brug "20 minutters-reglen" – det vil sige, at der skal gå 20 minutter mellem første og evt. anden portion.

Mellemmåltider



Mellemmåltider er vigtige for at undgå at blive for sulten.
Når du spiser mellemmåltider, forebygger du u hensigtsmæssig spising.



Til mellemmåltiderne kan du vælge rugbrød, knækbrød, havregryn eller rugfrø samt grøntsager og frugt.



Spis efter T-tallerken-modellen



Valg af produkter

Morgenmadsprodukt

Min. 8 g kostfibre pr. 100 g
Max. 13 g sukkerarter
Max. 7 g fedt pr. 100 g

Det kan fx være:

Havregryn
Ruggryn
Havrefras
Rugfras
Minifras

Brød

Min. 8 g kostfibre pr. 100 g
Max. 7 g fedt pr. 100 g
Rugbrød
Knækbrød
andet groft brød max. 1 – 2 gange pr.
uge

Ost

Max. 17 g fedt pr. 100 g
Max. 1 skrive pr. dag (25 g)

Pålæg

Max. 10 g fedt pr. 100 g

Det kan fx være:

Skinke
Hamburgerryg
Filet
Roastbeef
Kylling
Kalkun
Æg – max. 4 stk./uge
Kogte kartofler
Grøntsager
Fiskepålæg – uden panering, ingen øvre grænse
for fedt indhold

Mælk og surmælksprodukter

Max. 0,7 g fedt pr. 100 g
2½ – 5 dl pr. dag

Det kan fx være:

Skummetmælk
Minimælk

Surmælksprodukt/yoghurt

Der må ikke være tilsat sukker eller sødestof

Valg af produkter

Vælg fødevarer med disse symboler

Spar på salt

Undgå saltbøsse ved bordet og begræns salt i færdige fødevarer og ved madlavning



Kød/fjerkræ

Max. 10 g fedt pr. 100 g

Det kan fx være:

Magert kød/fjerkræ
–uden synligt fedt
Hakket kød

Fisk

Mager fisk 150 g pr. uge

Det kan fx være:

Torsk
Tun
Sej
Rødspætte

Fed fisk 200 g pr. uge

Det kan fx være:

Laks
Sild
Makrel
Hellefisk

Hvis du spiser mere end 150 g mager og 200 g fed fisk, skal resten være mager fisk.

Du må ikke spise paneret fiskefilet, makralsalat eller tun i olie.

Fedtstof til madlavning

Max. 1 tsk. pr. person til aftensmad

Vælg planteolier til madlavning, gerne rasp- eller olivenolie

Fedtstof på brødet

På brødet kan du bruge plantemargarine, minarine eller evt. friskost med højst med 17 g fedt pr. 100 g

Dressing og sovs

Max. 5 g fedt pr. 100 g

Max. 2 spsk. pr. dag

Grøntsager

Det er bedst at vælge flest af de grove grøntsagstyper

Det kan fx være:

Gulerødder
Ærter
Broccoli
Blomkål
Rødbeder
Selleri
Porrer
forskellige slags kål, osv.



Mængder der svarer til et stk. frugt

Frisk frugt

Skal spises dagligt

4-10 år ⇨ 1 stk frugt ca. 100 g

11 år og op ⇨ 1-2 stk. frugt ca. 200 g

Tørret frugt

Svarer til slik

Kan indgå i det ugenlige råderum til søde sager

Færdigretter

Max. 5 g fedt pr. 100 g

Fastfood

Max. 1 x pr. måned

Er du meget overvægtig, eller har du behov for ekstra energireduceret diæt, er der ikke plads til fastfood.

Drikkevarer

Frit brug

Alm. vand

Danskvand m/u citrus

Søde drikke max. 1 gang pr. uge

3-6 år ⇨ 2 ½ dl pr. uge

7 år og op ⇨ ½ liter/5 dl pr. uge

Det kan fx være:

Sodavand

Juice

Iste

Kakao m.m.

Alkohol frarådes til børn under 16 år

16 år og op ⇨ Max. 2 genstande pr. uge

Slik og søde sager

Maksimalt 2 ting pr. uge fra billederne

Du må kun vælge 1 sodavand,
kakaomælk eller lignende.

Søde drikke kan fravælges og i stedet for
kan der vælges to af de andre produkter.

Ugenligt råderum til tomme kalorier for børn 3 – 6 år

Produkt	Mængde
Søde drikke	0,25 liter
Blandet slik	20 gram
Chokolade	10 gram
Is	45 gram
Popcorn	8 gram
Kage	20 gram



Ugenligt råderum til tomme kalorier for børn 7 – 10 år

Produkt	Mængde
Søde drikke	0,5 liter
Blandet slik	45 gram
Chokolade	25 gram
Is	80 gram
Popcorn	20 gram
Kage	40 gram



Ugenligt råderum til tomme kalorier for børn og unge 11 – 15 år

Produkt	Mængde
Søde drikke	0,5 liter
Blandet slik	75 gram
Chokolade	35 gram
Is	80 gram
Popcorn	20 gram
Kage	50 gram



Fysisk aktivitet og sport

Det er vigtigt, at du både sørger for at få den daglige fysiske aktivitet og dyrker sport.

Den daglige fysiske aktivitet skal være mindst 60 minutter pr. dag – også i weekenden. Det behøver ikke være sammenhængende, men kan deles op i perioder af mindst 10 minutter ad gangen. Fysisk aktivitet kan også være at gå til og fra skole. Se skemaet her til højre.

Gå til sport

Høj puls og sved på panden
2 timer/uge

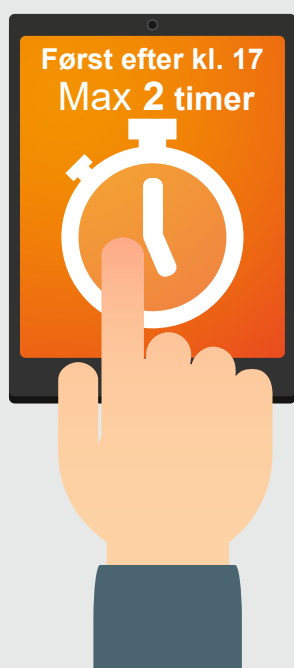
Sport er en aktivitet, som har en fast ramme, og som giver høj puls og sved på panden. Du skal dyrke sport i minimum 2 timer om ugen. Det kan fx være holdsport som fodbold og håndbold, eller det kan være at gå til dans, badminton, i fitnesscenter, svømme eller løbe en tur. Det er vigtigt, at du finder noget, som du synes er sjovt.

60 MINUTTER
=
1 TIME

MINUTTER DAGLIGE FYSISKE AKTIVITET

20	GÅ TIL OG FRA SKOLE
+	_____ CYKLING TIL OG FRA SKOLE
+	_____ LEGE UD
+	_____ SPILLE FODBOLD
+	_____ SJIPPE
+	_____ DANSE
+	10 LØBE
+	_____ HOPPE
+	10 HOPPE PÅ TAMPOLIN
+	10 CYKLETUR
+	_____ RULLESKØJTER
+	_____ LØBEJUL
+	_____ KLATRE I TRÆER
+	_____ GÅ EN TUR PÅ HÆNDER
+	10 GÅ TUR MED HUNDEN MV.

60 MINUTTER



Skærmtid

TV, PC, tablet etc.

Når du sidder foran en skærm, er din krop stort set lige så inaktiv, som når du sover. Det er derfor vigtigt, at du begrænser dit skærmforbrug til maksimalt 2 timer om dagen og først begynder efter kl. 17, så du kan være mest muligt aktiv i de lyse timer. En gylden regel er, at du aldrig spiser mad eller snacks af nogen art foran skærmen.

Behov for søvn pr. døgn

1-3 år Z 12-14 timer



God og tilstrækkelig søvn er meget vigtig for, hvordan du har det, og for dit helbred. Når du sover dårligt eller for lidt, påvirker det din hormonbalance, og det kan forstyrre din evne til at føle sult og mæthed.

4-6 år Z 10-12 timer



7-12 år Z 9-10 timer



Har du ikke sovet nok, føler du dig uoplagt. Det kan gøre det svært at overholde planen for mad og motion. Derfor er det meget vigtigt, at du passer dine sengetider og får den mængde søvn, der passer til din alder og dine behov.

13-18 år Z 8-10 timer



