



FAKTAARK

Sukker

FAKTA OM SUKKER:

Et høyt inntak av sukker kan gi dårlig tannhelse og økt risiko for å utvikle overvekt. Sukker i mat forekommer både naturlig og tilsatt.

Tilsatt sukker er sukker som tilsettes en matvare under produksjon eller tilberedning. Typiske matvarer kan være brus, saft, godteri, kjeks og søte pålegg.

Naturlig sukker er sukker som finnes naturlig i mat og drikke, for eksempel fruktsukker i juice eller melkesukker i melk. Naturlig sukker bidrar i tillegg med næringsstoffer som kroppen trenger, MEN inneholder like mye energi (like mange kalorier) som tilsatt sukker.

Kunstig søtstoff inneholder mindre eller ingen energi, og påvirker blodsukkeret i mindre eller ingen grad. Typiske matvarer er lettbrus, lettsyltetøy og andre sukkerfrie alternativer. Kunstig søtstoff anbefales ikke til barn under 3 år.

SØTE DRIKKER



Sukker, spesielt i flytende form, gir dårlig metthetsfølelse, som kan bidra til et energi overskudd, og dermed overvekt på sikt. Det anbefales å innta minst mulig søt drikke i hverdagen. Bruk vann som tørstedrikk.

Sukkeranbefalinger:

Begrens inntaket av tilsatt sukker mest mulig

Tilsatt sukker kan brukes som krydder

Naturlig sukker må også begrenses:

1 glass lettmelk inneholder like mye energi som 1 glass cola

Søte drikker og søtt pålegg anbefales ikke til hverdags.



OBS: Les matvaredeklarasjonen for å få et mer bevisst forhold til sukkerinnholdet i mat og drikke.

All brus (også lettbrus) og juice inneholder syre som kan være skadelig for tennene



FAKTAARK

ANBEFALT INNTAK FOR BARN

Sukkerinntaket bør ikke overstige 10 % av barnets totale energibehov per dag. I praksis betyr dette:

Aldersgruppe	Estimert energibehov	Gram sukker	Antall sukkerbiter
4- 6 år	1000-1200 kcal	25-30	12,5-15
7-12 år	1500 kcal	38 g	19
13-15 år	1700 kcal	42 g	21
16-18 år	2000 kcal	50 g	25

Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler at overvektige barn inntar maks 5 % av det totale energiinntaket (halvparten av dette).

LØRDAGSGODTERI

Det er lettere å si nei til godteri ellers i uken dersom det innføres lørdagsgodteri. Godteri og annen type kosemat inneholder mye energi på liten mengde, samtidig som det er fort gjort å få i seg store mengder sukker. En stor godtepose type Nidars Favoritter kan inneholde opptil 250 gram sukker.

100 gram smågodt inneholder omtrent 25 sukkerbiter

Vi anbefaler 100 gram smågodt som et utgangspunkt, men du kan også velge å ta utgangspunkt i den mengden du faktisk spiser og redusere på den.

FRUKT SOM ALTERNATIV HVERDAGSKOS



100 gram melkesjokolade versus et stort fruktfat

200 gram melkesjokolade versus 18 epler

PS: Dersom man drikker søte drikker eller bruker pålegg tilsatt sukker flere dager i uka, vil trolig sukkeranbefalingen være nådd før helgen starter.

Anbefalt mengde:



100 gram smågodt i uken tilsvarer en middagsporsjon for et barn (400 kcal).

Dette tilsvarer 10-15 mellomstore biter smågodt.

TIPS: Det kan være lurt å lage en avtale med barnet på forhånd når de skal i bursdager eller selskap i forhold til mengder:

En god regel kan være å begrense seg til maks 1 kakestykke/muffins og 1 glass brus i selskap.

Husk at all reduksjon av sukker er bra.