



Pas på tænderne Hvor meget sukker får dit barn?



Bakteriebelægningerne omdanner sukkeret til syre, der kan forårsage huller i tænderne. Sukker indeholder desuden ingen vitaminer eller mineraler. Børn skal helst ikke have for meget sukker, for det er såkaldt "tom energi", uden værdifulde næringsstoffer. For store mængder af slik, kager, is, sodavand og saftvand tager appetitten, og så bliver der ikke plads til mad med de vitaminer og mineraler, barnet skal have. Når barnet spiser sukker er det ekstra vigtigt at børste tænderne grundigt. Husk at en voksen skal hjælpe til barnet er ca. 10 år.

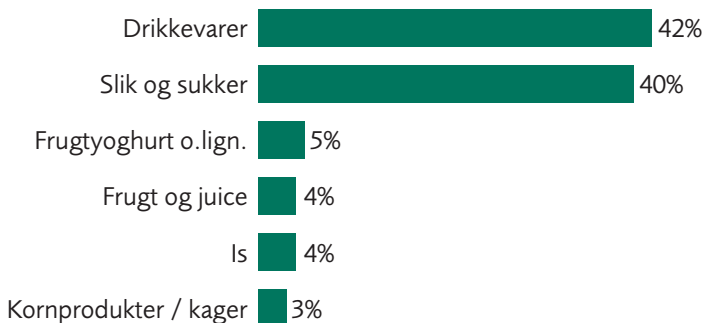
Børn må højst få 10% af deres energi fra sukker. Hvor meget det svarer til i gram pr. dag, afhænger af, hvor meget børnene i øvrigt spiser.

Et barn på **3 år** må højst få 30 gram sukker pr. dag, svarende til 12 sukkerknalder

Et barn på **6 år** må højst få 40 gram sukker pr. dag, svarende til 16 sukkerknalder

Et barn på **12 år** må højst få 50 gram sukker pr. dag, svarende til 20 sukkerknalder

Hvor kommer sukkeret i børns mad fra?

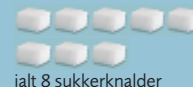


Kilde: "Danskernes kostvaner 2000-2001", upubliceret materiale, Fødevarerdirektoratet

3 år: Max 12 (30 g sukker)	
6 år: Max 16 (40 g sukker)	
12 år: Max 20 (50 g sukker)	



1 portion Frosties 30 g



1 pakke rosiner 14 g



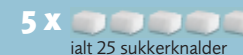
1 brik kakaoskummetmælk 200 ml.



1 brik æblejuice



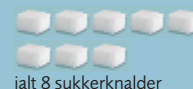
0,5 l Fanta



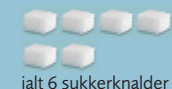
1,5 l Cola



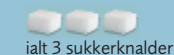
1 Müslibar 28 g



1 figenstang 25 g



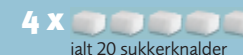
1 bæger Danonino 50 g



1 Mælkesnitte 28 g



5 Digestivekiks 75 g



5 Mariekiks 21 g

