

Tips för att minska på sockerintaget hos barn

Barn behöver näringsrik mat

Barn har ett grundläggande behov av energi och näring (vitaminer och mineraler) för att kunna växa och utvecklas. Därför är det viktigt att de äter bra mat i lagom mängd. Socker bidrar med energi, *men ingen näring*. Därför är det onödigt att ge barn för mycket socker.



Var finns socker?

Socker finns självklart i produkter som godis, kakor, kex, glass och läsk. Det finns också i fruktsoppa, fruktyoghurt, frukostflingor, vissa brödsorter, kräm, saft, juice och söta pålägg som t ex. Nutella och sylt. Läs på förpackningen! Står socker i början av innehållsdeklarationen innehåller produkten mycket socker.

Nyckelhålet

Köp produkter med nyckelhålet så vet du att produkten innehåller mindre socker än den utan nyckelhålet.

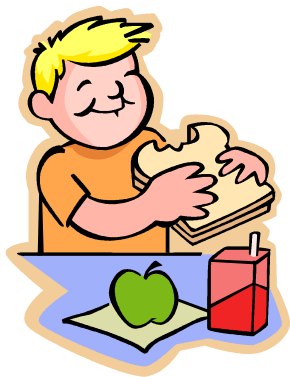


Matvanor grundläggs tidigt

Den typ av mat barnet får under de första åren påverkar hur de väljer att äta senare i livet. Barn som får mycket socker när de är små har ofta svårare att begränsa det söta när de blir äldre, dessutom ökar risken för övervikt och karies. Söta produkter stjäl också aptit vilket kan göra så att barn inte äter tillräckligt av den vanliga maten som är mer näringstät.

Tips!

- Servera vatten som törstsläckare och vatten eller lättnmjölk som måltidsdryck
- Köp naturell yoghurt eller fil och smaksätt själv med frukt/bär/kanel
- Servera mat på regelbundna tider och ge ingenting förutom vatten mellan målen
- Begränsa intaget av det söta till max 1-2 gånger per vecka
- Köp nyckelhålmärkt bröd, flingor, mjölk och yoghurt
- Skilj på vardag och fest!



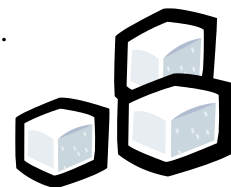
*Äter barnet för lite mat?
Testa att utesluta allt det söta under en period.
Söta och feta produkter som kakor, godis och glass gör barn mätta,
framför allt om det intas mellan målen.*

Tips för att minska på sockerintaget hos barn

Sockerinnehåll i dryck och mejerivaror

Nedan ser du exempel på hur många sockerbitar som är tillsatta i några livsmedel.

1 sockerbit = 3.5 g socker. Socker definieras här som tillsatt socker i form av exempelvis sackaros (bordssocker), stärkelsesirap, fruktos, honung, sirap mm.



<u>Livsmedel/Mängd</u>	<u>Antal sockerbitar</u>
MER/1 flaska, 60 cl	14 st
Festis/1 förp, 25cl	11 st
Coca-cola/1 burk, 33cl	10 st
Oboj/2 msk pulver	4 st
Juice gjord från koncentrat/2 dl	4 st
Proviva/2 dl	3 st
Mjölk/2 dl	0 st
Vatten/2 dl	0 st
Coca-cola light/1 burk, 33cl	0 st
Yogi Yalla/3.5 dl	8 st
Cultura Tropisk drickyoghurt/2 dl	4 st
Mild lättyoghurt Vanilj/2 dl	3 st
Yoggi Lätt Jordgubb/2 dl	5 st
Yoggi lätt och lättsockrad /2 dl	3 st
Lättfil Blåbär/2dl	3 st
Naturell yoghurt/2 dl	0 st
Naturell fil/2 dl	0 st