

Spejderledere 2021



Spis dig i bedre form

Maiken Beck
Praktiserende klinisk diætist

1

Dagens menu

**Maden smager bedst –
når du er sulten**

2

MAD i ÅR 2021

- HURTIG MAD
- FÆRDIGRETTER
- COLA - ØL - VIN - SPIRITUS

Gaden er blevet en stor mobil restaurant,
hvor alt kan indtages hurtigt og nemt på alle
tidspunkter

3

LIVSSTIL i ÅR 2021

- TV
- MOBIL TELEFON
- COMPUTER
- BIL
- FITNESS

4

Det handler om

L I V S S T I L

5

Det handler om

MAD GLÆDE

hele livet

6

Nye nationale kostråd 2021

- **Spis plante rigt, varieret og ikke for meget**
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød, vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolie og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

7

Spis planterigt og varieret og ikke for meget

- Spis grøntsager, bælgfrugter, frugter, nødder, frø, fuldkornsprodukter og kartofler
- Spis fisk, æg, mejeriprodukter og planteolier samt en mindre mængde kød
- Spis bælgfrugter, nødder, frø og kornprodukter

Brug nøglehulsmærket



8

Spis flere grøntsager og frugter

- Voksne : 600 g frugt og grønt om dagen
- Børn 4-10 år: 300-500 g frugt og grønt om dagen
- Variation i sæson, farve og type af frugt og grøntsager



9

Spis mad med fuldkorn

- Minimum 75 g fuldkorn dagligt
- Vælg fuldkornsvarianter indenfor brød, pasta, ris, knækbrød, morgenmadsprodukter og grød

Brug nøglehulsmærket



10

Spis mindre kød vælg bælgfrugter og fisk

- Spis max 350 g kød dagligt
- Reducer mængden af okse og lammekød
- Begræns forarbejdet kød (saltet/røget/pølser mv.)
- Spis > 350 g fisk om ugen heraf 200 g fede fisk
- Spis 30 g nødder
- Suppler med 1- 2 spsk frø/kerner
- Øg mængden af bælgfrugter til 100 g (tilberedt)
- Brug nøglehulsmærket



11

Vælg planteolie og magre mejeriprodukter

- Vælg planteolier (raps/oliven) fremfor hårde fedtstoffer (smør/kokos)
- Begræns smør – brug humus/pesto
- Vælg magre mejeriprodukter
- Begræns indtagelse af mælk til 250 ml
- Begræns plantemælk til børn (soya- ris- havre- og mandelmælk)
- Brug nøglehulsmærket



12

Spis mindre af det søde, salte og fede

- Spis mindre portioner
- Spis mindre slik, kager, chokolade, is, kiks og chips
- Spis mindre fastfood og take away

13

Sluk tørsten i vand

- Drik vand når du er tørstig
- Max ½ liter sodavand/saftevand om ugen



14

Ernæringsmærker



15



Hvad er forbudt?

Der er ingenting, der er forbudt!

Der er gode valg...
Mindre gode valg...
.....og dårlige valg,
men det er den enkelte persons valg.

16

Forbuds mad

17

Forbud

- klima venlig mad?
- kød?
- gluten?
- laktose?
- kartofler, ris, pasta?
- sukker?
- brød?
- slik ?

18

Mad med omtanke

19

Spis grønsager



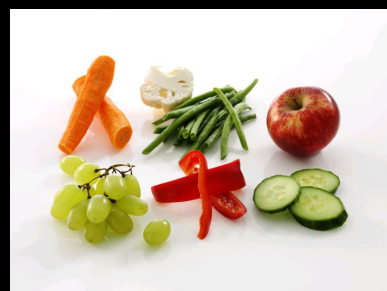
20

Spis frugt



21

6 om dagen



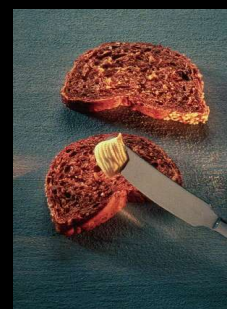
22

Spis groft og fiberrigt



23

Skrab fedtstoffet
- eller undlad det!



24

Tilpas mængden af pålæg
til mængden af brød



25

Gode mættende proteiner



26

Hvad betyder madvalg?

Frokost I:

1½ skive rugbrød med smør
1 skive franskbrød med smør
Pålæg:
Karrysild
Flæskesteg m/ rødkål
Roastbeef m/remo og ristede løg
Rejer m/ mayonnaise

1200 kcal og 75 g fedt

Frokost II:

1½ skive rugbrød uden smør
1 skive franskbrød uden smør
Pålæg:
Marineret sild
Flæskesteg m/ rødkål
Roastbeef m/ syltet agurk og rå løg
Rejer m/ citron

600 kcal og 15 g fedt

27

Vælg den mælk
der passer til behovet



Begræns indtag til 250 ml dagligt

28

Ost er sundt og godt, men skær tynde skiver



1-2 skiver dagligt (20 g)

29

Praktiser portionskontrol

Vær nøjsom
- tag én portion!
Mærk efter mæthed.



30

Er det "farligt" at spise
kartofler, pasta, ris og brød?

31

NEJ!

32

Mæthed

APPETIT

SULT

MÆTHED

33

Lad være med at overspise!



.....Stop når du er 75% mæt!

34

Drop junk løsninger



35

Sult.....Lækkersult.....Mæthed

36

Løsning

- God og varieret mad
- God smag
- Flotte matchende farver
- Maden skal mætte alle sanser

37

Mættende mad

- ↑ Fibre (fuldkorn, rugbrød, grøntsager)
- ↑ Protein (magert kød/fisk, linser/bønner magre mælkeprodukter)
- Begrænset kulhydrat (hvidt brød, ris, pasta, sukker mv.)

38

Hvor meget skal man spise?

- Spis langsomt
- Lad være med at overspise!
- Stop når du er 75% mæt!

39

Hurtige løsninger med hurtige kalorier



40

Gode mættende kulhydrater



41

hvor - hvor meget - hvornår - hvad?



42

nb1

"Jeg kan ikke li'" - er det kræsenhed?

- har ikke lyst
- for mæt
- bange for at spise / fremmed mad
- træthed
- vil selv bestemme
- bryder sig ikke om konsistens (blød/hård/kogt/rå)
- holdninger animalsk/vegetabilsk

43

nb1

"Jeg kan ikke li'" - løsninger

- hvad er problemet?
- tålmodighed
- gradvis tilvænning
- gør det nye mad genkendeligt
- sammenlign med noget kendt (squash med agurk)
- belønning med sunde ting / grønt eller frugt
- vis tillid og lad være med at presse
- vær gode rollemodeller

44

nb1

Ansvarsfordeling

Spejderledernes (og børnene) ansvar at vælge:

- **HVOR** spises der, spisebord, sofa, pc, bål mv.
- **HVORNÅR** spises der? Fast tidspunkt aftalt?
- **HVAD** spises der?

Børnenes ansvar at vælge:

- **HVAD** de vil spise.
- **HVOR MEGET** de vil spise spises der?

45

Timing af indtagelsen af mad
er ofte vigtigere end mængden af mad

46

nb1

Økologiske spejder kostråd

- Spis efter sæson
- Bag jeres eget brød
- Bag kager selv også på bålet
- Undgå madspild
- Skær ned på mængden af kød og erstat med bønner/linser
- Gem maden af sommer

Ref. Økologi på bålet, økologisk landsforening

47

Slide nummer 43

mb1 maiken beck; 14-01-2021

Slide nummer 44

mb1 maiken beck; 14-01-2021

Slide nummer 45

mb1 maiken beck; 14-01-2021

Slide nummer 47

mb1 maiken beck; 14-01-2021