Pilot European Regional Interventions for Smart Childhood Obesity Prevention in Early Age
Sansolios, Sanne; Husby, Sofie

Publication date:
2010

Document Version
Tidlig version også kaldet pre-print

Link to publication from Aalborg University

Citation for published version (APA):
Project no. 2006341

PILOT EUROPEAN REGIONAL INTERVENTIONS FOR SMART CHILDHOOD OBESITY PREVENTION IN EARLY AGE

(PERISCOPE)

RAPPORT OM RESULTATET AF MADINTERVENTION

Baseline mad indtag i børnehave A, B, C og F
og
Intervention mad indtag i børnehave A og F
2009
Periscope 2009

Udarbejdet af Sanne Sansolios og Sofie Husby

MENU
Måltidsvidenskab og Folkesundhedsernæring
Aalborg Universitet, København
Baggrund

Der blev gennemført en 5 dags-baseline undersøgelse i fire interventionsbørnehaver dels for at undersøge om menuen levede op til de officielle anbefalinger og om børnene spiste de mængder der ligeledes er anbefalet, og dels for at få et indblik i børnenes valg og fravalg. Børnenes mad indtag og spild blev registreret gennem alle 4 uger og resultaterne for baseline undersøgelsen blev grundlaget for interventionskomponenterne. Interventionen blev foretaget i to interventionsbørnehaver og som i baseline undersøgelsen blev børnenes mad indtag og spild registreret.

Denne rapport indeholder udregninger fra både baseline undersøgelsen og interventionen. Energibehov og energifordeling er udregnet på basis af gennemsnit alder af et børnehavebarn, gennemsnit vægt på 18,19 samt gennemsnittet af den anbefalede energi for piger og drenge i alderen 3-6 år.


Udregningerne forekommer for de enkelte børnehaver, samt efterfølgende samlet.
Contents
Baggrund ............................................................................................................................................ 3
Børnehaven F – Baseline – uge 3 ........................................................................................................ 11
  Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 3 ........................................................................... 11
  Energibehov og energifordeling pr. dag ......................................................................................... 11
  Vægt gennemsnit .............................................................................................................................. 11
Mandag, uge 3 ..................................................................................................................................... 12
  Energiindtag .................................................................................................................................... 12
  Næringsfordeling for frokost ........................................................................................................... 13
  Næringsberegninger for snack ....................................................................................................... 16
  Næringsberegninger for frokost og snack ....................................................................................... 19
Tirsdag, uge 4 ...................................................................................................................................... 22
  Energiindtag .................................................................................................................................... 22
  Næringsfordeling for frokost ........................................................................................................... 23
  Næringsberegninger for snack ....................................................................................................... 26
  Næringsberegninger for frokost og snack ....................................................................................... 29
Onsdag, uge 3 ..................................................................................................................................... 32
  Energiindtag .................................................................................................................................... 32
  Næringsfordeling for frokost ........................................................................................................... 33
  Næringsberegninger for snack ....................................................................................................... 36
  Næringsberegninger for frokost og snack ....................................................................................... 39
Torsdag, uge 3 ..................................................................................................................................... 42
  Energiindtag .................................................................................................................................... 42
  Næringsfordeling for frokost ........................................................................................................... 43
  Næringsberegninger for snack ....................................................................................................... 46
  Næringsberegninger for frokost og snack ....................................................................................... 49
Fredag, uge 3 ..................................................................................................................................... 52
  Energiindtag .................................................................................................................................... 52
  Næringsfordeling for frokost ........................................................................................................... 53
  Næringsberegninger for snack ....................................................................................................... 56
  Næringsberegninger for frokost og snack ....................................................................................... 59
Samlet for hele ugen, uge 4 ............................................................................................................... 62
  Energiindtag .................................................................................................................................... 62
Samlet for hele ugen, uge 5
Energiindtag
Næringsfordeling for frokost
Næringsberegninger for snack
Næringsberegninger for frokost og snack

Børnehave B - Baseline
Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 6
Energibehov og energifordeling pr. dag
Vægt gennemsnit

Mandag, uge 6
Energiindtag
Næringsfordeling for frokost
Næringsberegninger for snack
Næringsberegninger for frokost og snack

Tirsdag, uge 6
Energiindtag
Næringsfordeling for frokost
Næringsberegninger for snack
Næringsberegninger for frokost og snack

Onsdag, uge 6
Energiindtag
Næringsfordeling for frokost
Næringsberegninger for snack
Næringsberegninger for frokost og snack

Torsdag, uge 6
Energiindtag
Næringsfordeling for frokost
Næringsberegninger for snack
Næringsberegninger for frokost og snack

Fredag, uge 6
Energiindtag
Næringsfordeling for frokost
Næringsberegninger for snack

7
Næringsberegninger for snack ................................................................. 300
Næringsberegninger for frokost og snack ........................................... 303
Samlet for hele ugen, uge 11 ................................................................. 306
Energiindtag ....................................................................................... 306
Næringsfordeling for frokost ............................................................... 307
Næringsberegninger for snack ......................................................... 310
Næringsberegninger for frokost og snack ........................................ 313
Børnehave A – Intervention .............................................................. 316
Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 12 ............................ 316
Energibehov og energifordeling pr. dag ........................................... 316
Vægt gennemsnit ............................................................................ 316
Mandag, uge 12 ............................................................................... 317
Energiindtag .................................................................................... 317
Næringsfordeling for frokost ............................................................ 318
Næringsberegninger for snack ....................................................... 321
Næringsberegninger for frokost og snack ...................................... 324
Tirsdag, uge 12 ............................................................................... 327
Energiindtag .................................................................................... 327
Næringsfordeling for frokost ............................................................ 328
Næringsberegninger for snack ....................................................... 331
Næringsberegninger for frokost og snack ...................................... 334
Onsdag, uge 12 ............................................................................... 337
Energiindtag .................................................................................... 337
Næringsfordeling for frokost ............................................................ 338
Næringsberegninger for snack ....................................................... 341
Næringsberegninger for frokost og snack ...................................... 344
Torsdag, uge 12 ............................................................................... 347
Energiindtag .................................................................................... 347
Næringsfordeling for frokost ............................................................ 348
Næringsberegninger for snack ....................................................... 351
Næringsberegninger for frokost og snack ...................................... 354
Fredag, uge 12 ............................................................................... 357
Energiindtag .................................................................................... 357
Næringsfordeling for frokost ................................................................. 358
Næringsberegninger for snack ............................................................. 361
Næringsberegninger for frokost og snack ............................................. 364
Samlet for hele ugen, uge 12 ................................................................. 367
Energiindtag ......................................................................................... 367
Næringsfordeling for frokost ................................................................. 368
Næringsberegninger for snack ............................................................. 371
Næringsberegninger for frokost og snack ............................................. 374
### Børnehaven F – Baseline – uge 3

#### Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 3

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dag</th>
<th>Antal børn i alt</th>
<th>Piger</th>
<th>Drenge</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mandag</td>
<td>41</td>
<td>23</td>
<td>18</td>
</tr>
<tr>
<td>Tirsdag</td>
<td>42</td>
<td>24</td>
<td>18</td>
</tr>
<tr>
<td>Onsdag</td>
<td>39</td>
<td>22</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Torsdag</td>
<td>39</td>
<td>22</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Fredag</td>
<td>39</td>
<td>22</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Samlet</td>
<td>200</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Energibehov og energifordeling pr. dag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Køn/Alder</th>
<th>3år</th>
<th>4år</th>
<th>5år</th>
<th>6år</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Piger</td>
<td>4,9 MJ/dag</td>
<td>5,3 MJ/dag</td>
<td>6,1 MJ/dag</td>
<td>6,8 MJ/dag</td>
</tr>
<tr>
<td>Drenge</td>
<td>5,5 MJ/dag</td>
<td>5,7 MJ/dag</td>
<td>6,3 MJ/dag</td>
<td>7,4 MJ/dag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

### Vægt gennemsnit

<table>
<thead>
<tr>
<th>Køn/Alder</th>
<th>3år</th>
<th>4år</th>
<th>5år</th>
<th>6år</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Piger</td>
<td>14,9 kg</td>
<td>16,8 kg</td>
<td>19,2 kg</td>
<td>21,1 kg</td>
</tr>
<tr>
<td>Drenge</td>
<td>15,4 kg</td>
<td>17,3 kg</td>
<td>19,4 kg</td>
<td>21,4 kg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

Energibehov og energifordeling er udregnet på basis af gennemsnit alder af et børnehavebarn, gennemsnit vægt på 18,19 samt gennemsnittet af den anbefalede energi for piger og drenge i alderen 3-6 år.

Dette giver et energibehov på 6 MJ.

### Energi behov for frokost og snack udregnet ud fra et dagligt energibehov på 6 MJ

<table>
<thead>
<tr>
<th>Frokost</th>
<th>25 %</th>
<th>1,5 MJ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Snack - Formiddag 5 %</td>
<td>0,3 MJ</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Snack- Eftermiddag 15-20 %</td>
<td>0,9-1,2 MJ</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Samlet snack 20-25 %</td>
<td>1,2-1,5 MJ</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack samlet (45-50 %)</td>
<td>2,7-3 MJ</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Mandag, uge 3**

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

### Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mål tid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>30806kJ</td>
<td>751kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>13 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>65488kJ</td>
<td>1597kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>27 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>96294kJ</td>
<td>2348kJ</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>40 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Energi indtag i procent for mandag

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

#### Anbefalet energi indtag i procent

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
**Næringsfordeling for frokost**

| Makronæringsstoffer | Fordeling i kJ | E% fordeling | Anbefalinger for E% fordelen
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>17459kJ</td>
<td>57 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>7870kJ</td>
<td>25 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>5474kJ</td>
<td>18 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for frokost for mandag**

- Kulhydrat
- Fedt
- Protein

**Anbefalet næringsfordeling**

- Kulhydrat
- Fedt
- Protein
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>103g</td>
<td>3g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>- 103g</td>
<td>- 3g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitamin C, folate, mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| b. Cerealier     | 4167g      | 102g          | Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider |
|                  | 3633g      | 89g           | Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost |
|                  | 534g       | 13g           |                           |
| Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols |

| c. Tilsat sukker | -          | -             | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>6,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>5,2 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| Polyumættet         | 10,9 E%  
| - omega-3:          | 0,8 E%  
| - omega-6:          | 3,5 E%  
|                     | 3,4 E%  
|                     | 15,2 E%                               | 5 E% - max. 10 E%  
|                     | Min. 0,5 E% -1 E%                     | Min. 2 E% - 2,5 E%  
|                     | Min. 3 E%                             | max. 10 E%                          |

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>322g</td>
<td>8g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

**Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>400g</td>
<td>10g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Type af fisk:**
- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)
- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)

|       | 400g (Torskerogn) | 10g | Variere mellem fede og magre typer |

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>499mg</td>
<td>12mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>802mg</td>
<td>20mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>79,7</td>
<td>2mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>48411kJ</td>
<td>74 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>8060kJ</td>
<td>12 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>9017kJ</td>
<td>14 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for snack for mandag

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**

#### Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>3929g</td>
<td>96g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>2152g</td>
<td>53g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>1777g</td>
<td>43g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>4081g</th>
<th>96g</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>4081g</td>
<td>96g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| c. Tilsat sukker | - | - |

Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider

Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost

---

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>4,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>3,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>2,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>0,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>1,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>2,3 E%</td>
<td>4,4 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>543g</td>
<td>13g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Type af fisk:</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(F. eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(F. eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>382mg</td>
<td>9mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>10254mg</td>
<td>250mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>50,4</td>
<td>1,2mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NRR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>65871kJ</td>
<td>68 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>15929kJ</td>
<td>17 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>14494kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost og snack for mandag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>4032g</td>
<td>98g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>2152g</td>
<td>52g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1880g</td>
<td>46g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)*

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>8248g</td>
<td>202g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3633g</td>
<td>89g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4615g</td>
<td>113g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols*

| c. Tilsat sukker | -          | -             | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>5,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet - omega-3:</td>
<td>3,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)*
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>865g</td>
<td>21g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>400g</td>
<td>10g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>400g (Torskerogn)</td>
<td>10g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Næringsstoffer

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>382mg</td>
<td>9,3mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>10254</td>
<td>250mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>50,4mg</td>
<td>1,2mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Tirsdag, uge 4
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kJ indtag</th>
<th>Indtag af kJ pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>27365kJ</td>
<td>652kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>11 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>59236kJ</td>
<td>1410kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>24 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>86601kJ</td>
<td>2062kJ</td>
<td>2700-3000kJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>35 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

---

**Energi indtag i procent for tirsdag**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

**Anbefalet energi indtag i procent**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>14865 kJ</td>
<td>54 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>6582 kJ</td>
<td>24 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>5918 kJ</td>
<td>22 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for tirsdag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt, Grønt</td>
<td>3328g</td>
<td>79g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>1177g</td>
<td>28g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>80g</td>
<td>2g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>1097g</td>
<td>26g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>19g</td>
<td>&lt;1g</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>9,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>6,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>0,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>2,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% - min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>Gram i alt</td>
</tr>
<tr>
<td>---------</td>
<td>------------</td>
</tr>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>348g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>525g</td>
<td>13g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Type af fisk:</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>525g (Torskerogn)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>13g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg</th>
<th>Mg i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>432mg</td>
<td>10mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>2706</td>
<td>64mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>63,4</td>
<td>1,5mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefaling for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>43457kJ</td>
<td>73 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>7357kJ</td>
<td>13 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>8422kJ</td>
<td>14 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for snack for tirsdag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>4246g</td>
<td>101g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>1876g</td>
<td>45g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2370g</td>
<td>56g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
</tr>
<tr>
<td>3534g</td>
</tr>
<tr>
<td>3534g</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>c. Tilsat sukker</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% - min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>1,9 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>0,4 E%</td>
<td>3,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>1,6 E%</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>495g</td>
<td>12g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>710mg</td>
<td>17mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>10323mg</td>
<td>246mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>48mg</td>
<td>1,1mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>58322kJ</td>
<td>67 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>13939kJ</td>
<td>16 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>14340kJ</td>
<td>17 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Næringsfordeling for frokost og snack for tirsdag

- Kulhydrat
- Fedt
- Protein

### Anbefalet næringsfordeling

- Kulhydrat
- Fedt
- Protein
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>7574g</td>
<td>180g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>1876g 5698g</td>
<td>45g 136g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>4711g</td>
<td>112g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>80g</td>
<td>2g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4631g</td>
<td>110g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>19g</td>
<td>&lt;1g</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>6,7 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>4,4 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet - omega-3:</td>
<td>2,5 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,4 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% -1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1,9 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2,3 E%</td>
<td>Min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,8 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>844g</td>
<td>20g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>525g</td>
<td>13g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>525g (Torskerogn 2,9g fedt/100g)</td>
<td>13g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1142mg</td>
<td>27mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>13029mg</td>
<td>310mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>111,4mg</td>
<td>2,7mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Onsdag, uge 3
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>39087kJ</td>
<td>1002kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>17 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>60061kJ</td>
<td>1540kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>26 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>99148kJ</td>
<td>2542kJ</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>43 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Energi indtag i procent for onsdag

Anbefalet energi indtag i procent
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>28229kJ</td>
<td>72 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>5715kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>5143kJ</td>
<td>13 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for onsdag

Anbefalet næringsfordeling
**Kulhydrat**

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>705g</td>
<td>18g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>705g</td>
<td>18g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>6592g</td>
<td>169g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>5896g</td>
<td>151g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>696g</td>
<td>18g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

<table>
<thead>
<tr>
<th>c. Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Fedt**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>6,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>4,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>2,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>1,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>303g</td>
<td>8g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for warm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>198g</td>
<td>5g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for warm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>- <strong>Fede</strong> (F.eks. Laks, sild, makrel) - <strong>Mager</strong> (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>198g (Mørksej)</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>422mg</td>
<td>11mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>3049mg</td>
<td>78mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>63,4mg</td>
<td>1,6mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>44205kJ</td>
<td>74 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>7429kJ</td>
<td>12 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>8427kJ</td>
<td>14 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for snack for onsdag

- Kulhydrat
- Fedt
- Protein

Anbefalet næringsfordeling

- Kulhydrat
- Fedt
- Protein
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frukt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frukt</td>
<td>3787g</td>
<td>97g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>2152g</td>
<td>55g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>1635g</td>
<td>42g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| b. Cerealier     | 3640g      | 93g           | Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdepåbud, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider |
|                  |            |               | Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost |
| - Kartofler, ris og pasta | -         | -             |                          |
| - Brød           | 3640g      | 93g           |                          |
| Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols | | | |

| c. Tilsat sukker | -          | -             | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>5,3 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>3,3 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>1,9 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,4 E% 2 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1,6 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>496g</td>
<td>17g</td>
<td>Anbefaler valg Af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Type af fisk:</th>
<th>Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</th>
<th>Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>372mg</td>
<td>9,5mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciump</td>
<td>9911mg</td>
<td>254mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>45,7mg</td>
<td>1,2mg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NKR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kj</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>72434kJ</td>
<td>73 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>13144kJ</td>
<td>13 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>13569KJ</td>
<td>14 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for frokost og snack for onsdag

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**

#### Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>4492g</td>
<td>115g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2152g</td>
<td>55g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2340g</td>
<td>60g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| b. Cerealier      | 10232g     | 262g          | Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger |
|                   | 5896g      | 151g          | Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid |
|                   | 4336g      | 111g          |                          |
| Kartofler, ris og pasta | | |
| Brød              |            |               |                          |
| Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols | | |

| c. Tilsat sukker  | -          | -             | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>5,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>3,7 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| Polyumættet         | 2,0 E%  
| - omega-3:          | 0,4 E%  
| - omega-6:          | 1,6 E%  
|                     | 2 E%  
|                     | 4 E%  
|                     | 5 E% - max. 10 E% |
|                     | Min. 0,5 E% - 1 E% |
|                     | Max. 2 E% - 2,5 E% |

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>798g</td>
<td>20g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>198g</td>
<td>5g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Ingen anbefalinger

Type af fisk:
- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)
- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)

198g (Mørksej) 5g

Variere mellem fede og magre typer

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>794mg</td>
<td>30mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>12960mg</td>
<td>332mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>109,1mg</td>
<td>2,8mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
**Torsdag, uge 3**
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kJ indtag</th>
<th>Indtag af kJ pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>103971kJ</td>
<td>2666kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>44 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>57676kJ</td>
<td>1479kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>25 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>161647kJ</td>
<td>4145kJ</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>69 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for torsdag**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

**Anbefalet energi indtag i procent**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
### Næringsfordeling for frokost for torsdag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>75888 kJ</td>
<td>73 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>16465 kJ</td>
<td>16 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>11618 kJ</td>
<td>11 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

![Næringsfordeling for frokost for torsdag](image1)

### Anbefalet næringsfordeling

![Anbefalet næringsfordeling](image2)
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>2030g</td>
<td>52g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>2030g</td>
<td>52g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)

| b. Cerealier     | 9082g       | 233g          | Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider |
|------------------|-------------|---------------||
| Kartofler, ris og pasta | 2030g | 52g          | Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost |
| Brød             | 7052g       | 181g          | |

Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

| c. Tilsat sukker | 20g         | <1g           | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>6,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>5,0 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>2,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3</td>
<td>0,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6</td>
<td>2,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5,3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>683g</td>
<td>16g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Type af fisk:</th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Fede     (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>Mager     (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>718mg</td>
<td>18mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>6268mg</td>
<td>161mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>116mg</td>
<td>3mg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>40193kJ</td>
<td>70 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>8466kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>9017kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for snack for torsdag

Anbefalet næringsfordeling
<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frugt og grønt</td>
<td></td>
<td></td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>3319g</td>
<td>85g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>1800g</td>
<td>46g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>1519g</td>
<td>39g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>3326g</td>
<td>85g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>3326g</td>
<td>85g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>3,6 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>3,0 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>2,6 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>0,4 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>1,8 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2,2 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,8 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein
<table>
<thead>
<tr>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>530g</td>
<td>14g Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for warm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk
Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre
<table>
<thead>
<tr>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>335g</td>
<td>9g Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for warm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Type af fisk:
- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)
- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>335g (Makrel)</td>
<td>9g</td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>288mg</td>
<td>7,4mg 30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>8656mg</td>
<td>222mg 600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>65,5mg</td>
<td>1,7mg 8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>116081kJ</td>
<td>72 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>24932kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>20634kJ</td>
<td>13 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Næringsfordeling for frokost og snack for torsdag

![Pie chart showing nutritional distribution for breakfast and snack on Wednesday](chart1)

- **Kulhydrat**: Blue
- **Fedt**: Red
- **Protein**: Green

### Anbefalet næringsfordeling

![Pie chart showing recommended nutritional distribution](chart2)

- **Kulhydrat**: Blue
- **Fedt**: Red
- **Protein**: Green
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>5349g</td>
<td>137g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>1800g</td>
<td>46g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3549g</td>
<td>91g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>12408g</td>
<td>318g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>2030g</td>
<td>52g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>10378g</td>
<td>266g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>20g</td>
<td>&lt;1g</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% - min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>1213g</td>
<td>31g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>335g</td>
<td>9g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>335g</td>
<td>9g</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>2006mg</td>
<td>51mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>14925mg</td>
<td>383mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>181mg</td>
<td>4,6mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Fredag, uge 3
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>42266kJ</td>
<td>1084kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>18 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>58407kJ</td>
<td>1497kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>25 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>100673kJ</td>
<td>2581kJ</td>
<td>2700-3000 KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>43 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Energi indtag i procent for fredag

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

Anbefalet energi indtag i procent

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>18940 kJ</td>
<td>45 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>15633 kJ</td>
<td>37 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>7693 kJ</td>
<td>18 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for fredag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>1647g</td>
<td>42g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>1647g</td>
<td>42g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)

| b. Cerealier      | 3252g      | 83g           | Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider |
|                   | 1996g      | 51g           | Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost |
|                   | 1256g      | 32g           |                           |

Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

| c. Tilsat sukker  | -          | .             | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>12,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>14,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>4,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>0,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>3,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>453g</td>
<td>12g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Type af fisk:**
- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)
- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)

Variere mellem fede og magre typer

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1034mg</td>
<td>27mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>2919mg</td>
<td>75mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>83mg</td>
<td>2,1mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>42449kJ</td>
<td>73 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>7494kJ</td>
<td>13 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>8464kJ</td>
<td>14 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

\[\text{Næringsfordeling for snack for fredag}\]

\[\text{Anbefalet næringsfordeling}\]
<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frugt og grønt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>2745g</td>
<td>70g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>1500g</td>
<td>38g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1245g</td>
<td>32g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>3697g</td>
<td>95g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>3697g</td>
<td>95g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>5,5 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>3,5 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>1,9 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>0,5 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>1,6 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2,1 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>498g</td>
<td>13g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

**Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Type af fisk:**
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)

### mg

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>384mg</td>
<td>10mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>9900mg</td>
<td>254mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>44mg</td>
<td>1,1mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NJR, s. 307, s.316, s.355
**Næringsberegninger for frokost og snack**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>61389kJ</td>
<td>61 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>23127kJ</td>
<td>23 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>16157kJ</td>
<td>16 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for frokost og snack for fredag**

**Anbefalet næringsfordeling**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>4392g</td>
<td>112g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>1500g</td>
<td>38g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>2892g</td>
<td>74g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)*

<table>
<thead>
<tr>
<th>Cerealier</th>
<th>6949g</th>
<th>178g</th>
<th>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>1996g</td>
<td>51g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>4953g</td>
<td>127g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

*c. Tilsat sukker*  

| - | - | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>8,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>8,2 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| Polyumættet         | 3,1 E%  
| - omega-3:          | 6,1 E%  
| - omega-6:          | 5 E% - max. 10 E%  
|                     | Min. 0,5 E% - 1 E%  
|                     | Min. 2 E% - 2,5 E%  
|                     | min. 3 E%  

*Max. 10 E%*  

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>951g</td>
<td>24g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (= 1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1418mg</td>
<td>36mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>12819mg</td>
<td>329mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>127mg</td>
<td>3,3mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s. 316, s. 355
Samlet for hele ugen, uge 4

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>341811kJ</td>
<td>1780kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>30 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>174069kJ</td>
<td>907kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>15 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>515880kJ</td>
<td>2687kJ</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>45 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for hele uge 4**

![Diagram](image)

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

**Anbefalet energi indtag i procent**

![Diagram](image)

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>183374kJ</td>
<td>55 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>111774kJ</td>
<td>31 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>46663kJ</td>
<td>14 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for hele uge 4

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>938g</td>
<td>22g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>2895g</td>
<td>69g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td>5624g</td>
<td>134g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>5624g</td>
<td>134g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Mættet</strong></td>
<td>6,5 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Monoumættet</strong></td>
<td>9,7 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Polyumættet</strong></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>7,6 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>3,6 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,2 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>11,8 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>782g</td>
<td>19g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpølæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpølæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>249g</td>
<td>6g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepølæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>249g (Laks)</td>
<td>6g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>3105mg</td>
<td>16mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>15744mg</td>
<td>79mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>405,5mg</td>
<td>2mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>137669kJ</td>
<td>79 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>22653kJ</td>
<td>13 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>13747kJ</td>
<td>8 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for snack for hele uge 4

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>A. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>6094g</td>
<td>145g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>5366g</td>
<td>128g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>728g</td>
<td>17g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Inheder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>B. Cerealier</td>
<td>1827g</td>
<td>44g</td>
<td>kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Inheder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>C. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>174g</td>
<td>4g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>2136mg</td>
<td>11mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>49044mg</td>
<td>245mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>253,6mg</td>
<td>1,3mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for %fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>321044 kJ</td>
<td>63 %</td>
<td>50-60 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>134430 kJ</td>
<td>25 %</td>
<td>25-35 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>60405 kJ</td>
<td>12 %</td>
<td>10-20 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for frokost og snack for hele uge 4**

**Anbefalet næringsfordeling**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>9927g</td>
<td>236g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6304g</td>
<td>150g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3623g</td>
<td>86g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td><strong>Total</strong></td>
<td><strong>Total</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>7451g</td>
<td>177g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td><strong>Total</strong></td>
<td><strong>Total</strong></td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>7451g</td>
<td>177g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td><strong>Total</strong></td>
<td><strong>Total</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedt-sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>5,0 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>7,8 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>6,2 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>5,1 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% -1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,7 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>956g</td>
<td>23g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

**Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>249g</td>
<td>6g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
</tbody>
</table>

- **Type af fisk:**
  - **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
  - **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)

- **Variere mellem fede og magre typer**

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>5742mg</td>
<td>29mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>63987mg</td>
<td>320mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>578,9mg</td>
<td>23mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
**Børnehave A - Baseline**

**Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 4**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dag</th>
<th>Antal børn ialt</th>
<th>Piger</th>
<th>Drenge</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mandag</td>
<td>43</td>
<td>22</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>Tirsdag</td>
<td>45</td>
<td>23</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>Onsdag</td>
<td>40</td>
<td>21</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>Torsdag</td>
<td>22</td>
<td>11</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>Fredag</td>
<td>42</td>
<td>22</td>
<td>20</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energibehov og energifordeling pr. dag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Køn/Alder</th>
<th>3år</th>
<th>4år</th>
<th>5år</th>
<th>6år</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Piger</td>
<td>4,9 MJ/dag</td>
<td>5,3 MJ/dag</td>
<td>6,1 MJ/dag</td>
<td>6,8 MJ/dag</td>
</tr>
<tr>
<td>Drenge</td>
<td>5,5 MJ/dag</td>
<td>5,7 MJ/dag</td>
<td>6,3 MJ/dag</td>
<td>7,4 MJ/dag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

**Vægt gennemsnit**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Køn/Alder</th>
<th>3år</th>
<th>4år</th>
<th>5år</th>
<th>6år</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Piger</td>
<td>14,9 kg</td>
<td>16,8 kg</td>
<td>19,2 kg</td>
<td>21,1 kg</td>
</tr>
<tr>
<td>Drenge</td>
<td>15,4 kg</td>
<td>17,3 kg</td>
<td>19,4 kg</td>
<td>21,4 kg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

**Energibehov og energifordeling** er udregnet på basis af **gennemsnit alder** af et børnehavebarn, **gennemsnit vægt** på 18,19 samt **gennemsnittet af den anbefalede energi** for piger og drenge i alderen 3-6 år.

Dette giver **ener gibehov på 6 MJ**.

| Energi behov for frokost og snack udregnet ud fra et dagligt energibehov på 6 MJ |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| Frokost 25 %                         | 1,5 MJ                           |
| Snack - Formiddag 5 %               | 0,3 MJ                           |
| Snack- Eftermiddag 15-20 %          | 0,9-1,2 MJ                       |
| Samlet snack 20-25 %                | 1,2-1,5 MJ                       |
| Frokost og snack samlet (45-50 %)   | 2,7-3 MJ                         |
Mandag, uge 4
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kJ indtag</th>
<th>Indtag af kJ pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
<th>Afvigelser fra anbefalingerne</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>97099 kJ</td>
<td>2258 kJ</td>
<td>1500 kJ (1,5 MJ)</td>
<td>38 %</td>
<td>25 %</td>
<td>Over</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15%-20%)</td>
<td>33820 kJ</td>
<td>787 kJ</td>
<td>1200-1500 kJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>13 %</td>
<td>20-25 %</td>
<td>Under</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>130919 kJ</td>
<td>3045 kJ</td>
<td>2700-3000 kJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>51 %</td>
<td>45-50 %</td>
<td>(Over) Indenfor</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Energi indtag i procent for mandag:
- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

Anbefalet energi indtag i procent:
- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>56228 kJ</td>
<td>58 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>28139 kJ</td>
<td>29 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>12731 kJ</td>
<td>13 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for mandag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frugt og grønt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>1580g</td>
<td>37</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>1580g</td>
<td>37g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>3922g</td>
<td>91g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>1078g</td>
<td>25g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>2844g</td>
<td>66g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>103g</td>
<td>2g</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>14,9 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>8,2 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>3,0 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,5 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2,3 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2,8 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>749g</td>
<td>17g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>222g</td>
<td>5g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Type af fisk:</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>222g</td>
<td>5g</td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>179mg</td>
<td>4,2mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>12386mg</td>
<td>288mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>123,6mg</td>
<td>2,9mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NKR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>25129kJ</td>
<td>74 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>6251kJ</td>
<td>19 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>2440kJ</td>
<td>7 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Næringsfordeling for snack for mandag

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**

### Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frukt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frukt</td>
<td>4900g</td>
<td>114g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>4900g</td>
<td>114g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| b. Cerealier     | 1647g      | 38g           | Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider |
| - Kartofler, ris og pasta | - | - | Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost |
| - Brød           | 1647g      | 38g           |                           |
| Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols |

| c. Tilsat sukker | - | - | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>6,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>6,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>4,0 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>0,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>3,1 E% { 4 E% }</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>144g</td>
<td>3g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1096mg</td>
<td>26mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>1535mg</td>
<td>36mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>48,1mg</td>
<td>1,1mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>81359kJ</td>
<td>62 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>34390kJ</td>
<td>26 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>15169kJ</td>
<td>12 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost og snack for mandag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>6480g</td>
<td>151g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>4900g</td>
<td>114g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1580g</td>
<td>37g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>5569g</td>
<td>129g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>1078g</td>
<td>25g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>4491g</td>
<td>104g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>103g</td>
<td>2g</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>12,6 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>7,7 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,2 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>0,6 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>2,5 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3,1 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,3 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>892g</td>
<td>20g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>222g</td>
<td>5g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>222g (Torskerogn)</td>
<td>5g</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1275mg</td>
<td>30mg 30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciuim</td>
<td>13921mg</td>
<td>324mg 600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>171,1mg</td>
<td>4mg 8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
**Tirsdag, uge 4**

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

### Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kJ indtag</th>
<th>Indtag af kJ pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
<th>Afvigelser fra anbefalingerne</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>66319kJ</td>
<td>1473kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>25%</td>
<td>25%</td>
<td>Indenfor</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>45771kJ</td>
<td>1017kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>17%</td>
<td>20-25%</td>
<td>Under</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>112090kJ</td>
<td>2490kJ</td>
<td>2700-3000kJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>42%</td>
<td>45-50%</td>
<td>Under</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Energi indtag i procent for tirsdag

- **Frokost**
- **Snack**
- **Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)**

### Anbefalet energi indtag i procent

- **Frokost**
- **Snack**
- **Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)**
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>31212kJ</td>
<td>47 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>27729kJ</td>
<td>42 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>7378kJ</td>
<td>11 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for tirsdag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>136g</td>
<td>136g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>6103g</td>
<td>136g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>3082g</td>
<td>68g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>3082g</td>
<td>68g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedt-sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>14,1 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>18,2 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>6,0 E%</td>
<td>11,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>1,5 E%</td>
<td>4,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5,9 E%</td>
<td>11,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)*
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>434g</td>
<td>10g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpratæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpratæg og 15g æg (≈1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepratæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>934mg</td>
<td>21mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>8086mg</td>
<td>180mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>65,8</td>
<td>1,5mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>35490kJ</td>
<td>77 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>6388kJ</td>
<td>14 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>3893kJ</td>
<td>9 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for snack for tirsdag

- Kulhydrat
- Fedt
- Protein

#### Anbefalet næringsfordeling

- Kulhydrat
- Fedt
- Protein
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>5032g</td>
<td>112g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>4600g</td>
<td>102g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>432g</td>
<td>10g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| b. Cerealier | |
| Kartofler, ris og pasta | 2690g | 60g |
| Brød | - | - |
| Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols | 2690g | 60g |

| c. Tilsat sukker | - | - |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt-sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>3,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>4,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>0,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>2,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>7 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>229g</td>
<td>5g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>I alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1420mg</td>
<td>31,6mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>2105mg</td>
<td>46,8mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>72,2mg</td>
<td>1,6mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NKR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>66703kJ</td>
<td>60 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>34116kJ</td>
<td>30 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>11271kJ</td>
<td>10 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost og snack for tirsdag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>11135g</td>
<td>247g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>4600g</td>
<td>102g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6535g</td>
<td>145g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>5772g</td>
<td>5772g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>5772g</td>
<td>128g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>9,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>12,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5,0 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>1,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>3,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% - max. 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - max. 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>Gram i alt</td>
</tr>
<tr>
<td>---------</td>
<td>------------</td>
</tr>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>663g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>2354mg</td>
<td>52,3mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>30 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciyum</td>
<td>10192mg</td>
<td>227mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>600 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>138mg</td>
<td>3mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>8 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Onsdag, uge 4
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
<th>Afvigelser fra anbefalingerne</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>71332kJ</td>
<td>1783kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>30 %</td>
<td>25 %</td>
<td>Over</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>23844kJ</td>
<td>596kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>10 %</td>
<td>20-25 %</td>
<td>Under</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>95176kJ</td>
<td>2379kJ</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>40 %</td>
<td>45-50 %</td>
<td>Under</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Energi indtag i procent for onsdag

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

Anbefalet energi indtag i procent

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
### Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>35681kJ</td>
<td>50 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>24575kJ</td>
<td>34 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>11076kJ</td>
<td>16 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for frokost for onsdag

![Pie chart showing nutrient distribution for breakfast on Monday]

#### Anbefalet næringsfordeling

![Pie chart showing recommended nutrient distribution]
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>A. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>988g</td>
<td>25g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt, Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>36g</td>
<td>1g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>952g</td>
<td>24g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)

<table>
<thead>
<tr>
<th>B. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>6287g</td>
<td>157g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>4538g</td>
<td>113g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1749g</td>
<td>44g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

<table>
<thead>
<tr>
<th>C. Tilsat sukker</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>15,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>12,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,7 E% - 0,4 E%  7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3</td>
<td>2,9 E%  3,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6</td>
<td>0,4 E%  1,1 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>652g</td>
<td>16g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr. 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Type af fisk:**
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>740mg</td>
<td>18,5mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>2686mg</td>
<td>67mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>103,9mg</td>
<td>2,6mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>20079kJ</td>
<td>84 %</td>
<td>50-60 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>1881kJ</td>
<td>8 %</td>
<td>25-35 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>1884kJ</td>
<td>8 %</td>
<td>10-20 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for snack for onsdag

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**

#### Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>4600g</td>
<td>115g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4600g</td>
<td>115g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td></td>
<td>28g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1127g</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>28g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1127g</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td></td>
<td>28g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>1,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>2,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% -1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>111g</td>
<td>3g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>- <strong>Fede</strong> (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- <strong>Mager</strong> (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Type</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1060mg</td>
<td>26,5mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>1483mg</td>
<td>37mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>32mg</td>
<td>0,8mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
# Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>55761 kJ</td>
<td>58 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>26457 kJ</td>
<td>28 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>12958 kJ</td>
<td>14 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Næringsfordeling for frokost og snack for onsdag

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**

## Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>5588g</td>
<td>140g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>4636g 952g</td>
<td>116g 24g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>7414g</th>
<th>185g</th>
<th>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>4538g</td>
<td>113g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>2876g</td>
<td>72g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| c. Tilsat sukker | - | - | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>11,7 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>9,8 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>3,4 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,5 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% -1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2,7 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3,2 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,6 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>763g</td>
<td>19g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

**Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1800mg</td>
<td>45mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>4170mg</td>
<td>104mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>135,8mg</td>
<td>3,4mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Torsdag, uge 4
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>15039kJ</td>
<td>684kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>11 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>34918kJ</td>
<td>727kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>12 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>49957kJ</td>
<td>1411kJ</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>23 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

![Energi indtag i procent for torsdag](image1)

![Anbefalet energi indtag i procent](image2)
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>9959kJ</td>
<td>66 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>2888kJ</td>
<td>19 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>2192kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for torsdag

Anbefalet næringsfordeling
<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frukt og grønt</td>
<td>701g</td>
<td>32g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Frukt</td>
<td>- 701g</td>
<td>- 32g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>1396g</td>
<td>64g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>542g</td>
<td>25g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>854g</td>
<td>39g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>7,4 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>5,5 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,2 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>0,8 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>2,5 E% 3,3 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%  min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>Gram i alt</td>
<td>Gram pr. barn</td>
</tr>
<tr>
<td>---------</td>
<td>------------</td>
<td>---------------</td>
</tr>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>652g</td>
<td>16g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>226g</td>
<td>10g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>226g (Kulmulefilet)</td>
<td>10g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>209mg</td>
<td>9,5mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>798mg</td>
<td>36mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>22,8mg</td>
<td>1mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>27279 kJ</td>
<td>78 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>5070 kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>2569 kJ</td>
<td>7 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for snack for torsdag

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**

#### Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frugt og grønt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5300g</td>
<td>110g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5300g</td>
<td>110g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1694g</td>
<td>35g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1694g</td>
<td>35g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1694g</td>
<td>35g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>4,4 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>4,8 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>3,4 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,8 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2,6 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3,4 E%</td>
<td>Min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,8 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>151g</td>
<td>3g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1006mg</td>
<td>46mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciump</td>
<td>1500mg</td>
<td>68mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>49,6mg</td>
<td>2,3mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
# Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>37236 kJ</td>
<td>74 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>7961 kJ</td>
<td>16 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>4760 kJ</td>
<td>10 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for frokost og snack for torsdag**

**Anbefalet næringsfordeling**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>6001g</td>
<td>142g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>5300g</td>
<td>110g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>701g</td>
<td>32g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>3090g</td>
<td>99g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>542g</td>
<td>25g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2548g</td>
<td>74g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>5,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>5,0 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>0,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>2,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,7 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>280g</td>
<td>9g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødþælæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødþælæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>226g</td>
<td>10g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td>226g</td>
<td>10g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1215mg</td>
<td>55mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>2298mg</td>
<td>104mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>72,4mg</td>
<td>3,3mg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
**Fredag, uge 4**
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kJ indtag</th>
<th>Indtag af kJ pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>92022kJ</td>
<td>2191kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>37 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>35716kJ</td>
<td>850kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>14 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>127738kJ</td>
<td>3041kJ</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>51 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for fredag**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

**Anbefalet energi indtag i procent**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
### Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>50293 kJ</td>
<td>55 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>28443 kJ</td>
<td>31 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>13286 kJ</td>
<td>14 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for frokost for fredag

**Diagram:**

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**

#### Anbefalet næringsfordeling

**Diagram:**

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frukt og grønt</td>
<td>3833</td>
<td>91g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Frukt</td>
<td>938g</td>
<td>22g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>2895g</td>
<td>69g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>5624g</td>
<td>134g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>5624g</td>
<td>134g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>6,5 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>9,7 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>7,6 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>0,6 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>3,6 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,2 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>11,8 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>782g</td>
<td>19g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for warm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>249g</td>
<td>6g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for warm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Type af fisk:

- **Fede** (F. eks. Laks, sild, makrel)
- **Mager** (F. eks. tun, sej, torsk)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>249g (Laks)</td>
<td>6g</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>575mg</td>
<td>14mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>3577mg</td>
<td>85mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>197,3</td>
<td>4,7mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NKR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegnings for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefaling for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>29692kJ</td>
<td>83 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>3063kJ</td>
<td>9 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>2961kJ</td>
<td>8 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for snack for fredag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frugt og grønt</td>
<td></td>
<td></td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>6094g</td>
<td>145g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>5366g</td>
<td>128g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>728g</td>
<td>17g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b.</td>
<td>1827g</td>
<td>44g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>Cerealier</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1827g</td>
<td>44g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c.</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
<tr>
<td>Tilsat sukker</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet 1,2 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet 3,0 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet 2,8 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3: 0,7 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6: 2,1 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>2,9 E% 5,6 E%</td>
<td>min. 3 E% max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein
<table>
<thead>
<tr>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>174g</td>
<td>4g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk
Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre
<table>
<thead>
<tr>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1179mg</td>
<td>28mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>2027mg</td>
<td>48mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>51mg</td>
<td>1,2mg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**NNR, s. 307, s.316, s.355**
**Næringsberegninger for frokost og snack**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>79985kJ</td>
<td>62 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>31506kJ</td>
<td>25 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>16247kJ</td>
<td>13 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for frokost og snack for fredag**

**Anbefalet næringsfordeling**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frugt og grønt</td>
<td>9927g</td>
<td>236g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>6304g</td>
<td>150g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>3623g</td>
<td>86g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytocemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>7451g</td>
<td>177g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>7451g</td>
<td>177g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>7451g</td>
<td>177g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>5,0 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>7,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>6,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>5,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>-</td>
<td>5,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>12 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>956g</td>
<td>23g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

**Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>249g</td>
<td>6g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Type af fisk:*
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>249g</th>
<th>6g</th>
<th>Variere mellem fede og magre typer</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>(Laks)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg

**Mg. i alt | Mg. pr. barn | Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1755mg</td>
<td>42mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>5604mg</td>
<td>133mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>248,3mg</td>
<td>6mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Samlet for hele ugen, uge 4
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kJ indtag</th>
<th>Indtag af kJ pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>341811kJ</td>
<td>1780kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>30 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>174069kJ</td>
<td>907kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>15 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>515880kJ</td>
<td>2687kJ</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>45 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for hele uge 4**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

**Anbefalet energi indtag i procent**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>183374 kJ</td>
<td>55 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>111774 kJ</td>
<td>31 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>46663 kJ</td>
<td>14 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for hele uge 4

Anbefalet næringsfordeling
## Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>3833</td>
<td>91g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>938g</td>
<td>22g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2895g</td>
<td>69g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>5624g</th>
<th>134g</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>5624g</td>
<td>134g</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| c. Tilsat sukker | - | - |

**Anbefalingerne for indtag**

- Hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag).

## Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>6,5 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>9,7 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>7,6 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>0,6 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>3,6 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,2 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)**
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>782g</td>
<td>19g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

**Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>249g</td>
<td>6g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Type af fisk:**
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>249g (Laks)</td>
<td>6g</td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>2637mg</td>
<td>14mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>27533mg</td>
<td>143,4mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>513,4mg</td>
<td>2,7mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
**Næringsberegninger for snack**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringssstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>137669 kJ</td>
<td>79 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>22653 kJ</td>
<td>13 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>13747 kJ</td>
<td>8 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for snack for hele uge 4**

![Næringsfordeling for snack for hele uge 4](image)

**Anbefalet næringsfordeling**

![Anbefalet næringsfordeling](image)
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frugt og grønt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>6094g</td>
<td>145g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>5366g</td>
<td>128g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>728g</td>
<td>17g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>1827g</td>
<td>44g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>1827g</td>
<td>44g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>1,2 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monounmættet</td>
<td>3,0 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>2,8 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,7 E% 2,1 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% -1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2,9 E% 2,9 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5,6 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
## Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>174g</td>
<td>4g</td>
<td>Anbefaler valg Af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>5761mg</td>
<td>30mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>8650mg</td>
<td>45mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>252,9mg</td>
<td>1,3mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>321044kJ</td>
<td>63 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>134430kJ</td>
<td>25 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>60405kJ</td>
<td>12 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost og snack for hele uge 4

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>9927g</td>
<td>236g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>6304g 3623g</td>
<td>150g 86g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>7451g</td>
<td>177g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>- 7451g</td>
<td>177g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| c. Tilsat sukker | - | - | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>5,0 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>7,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>6,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>5,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,7 E% 5,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>12 E%</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
## Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>956g</td>
<td>23g</td>
<td>Anbefaler valg Af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>249g</td>
<td>6g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fede</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mager</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>8399mg</td>
<td>44mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>35585mg</td>
<td>185mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>766mg</td>
<td>4mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Børnehave C – Baseline

Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 5

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dag</th>
<th>Antal børn i alt</th>
<th>Piger</th>
<th>Drenge</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mandag</td>
<td>16</td>
<td>8</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>Tirsdag</td>
<td>16</td>
<td>10</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Onsdag</td>
<td>17</td>
<td>8</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Torsdag</td>
<td>18</td>
<td>9</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Fredag</td>
<td>15</td>
<td>10</td>
<td>5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Energibehov og energifordeling pr. dag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Køn/Alder</th>
<th>3år</th>
<th>4år</th>
<th>5år</th>
<th>6år</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Piger</td>
<td>4,9 MJ/dag</td>
<td>5,3 MJ/dag</td>
<td>6,1 MJ/dag</td>
<td>6,8 MJ/dag</td>
</tr>
<tr>
<td>Drenge</td>
<td>5,5 MJ/dag</td>
<td>5,7 MJ/dag</td>
<td>6,3 MJ/dag</td>
<td>7,4 MJ/dag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

Vægt gennemsnit

<table>
<thead>
<tr>
<th>Køn/Alder</th>
<th>3år</th>
<th>4år</th>
<th>5år</th>
<th>6år</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Piger</td>
<td>14,9 kg</td>
<td>16,8 kg</td>
<td>19,2 kg</td>
<td>21,1 kg</td>
</tr>
<tr>
<td>Drenge</td>
<td>15,4 kg</td>
<td>17,3 kg</td>
<td>19,4 kg</td>
<td>21,4 kg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

Energibehov og energifordeling er udregnet på basis af gennemsnit alder af et børnehavebarn, gennemsnit vægt på 18,19 samt gennemsnittet af den anbefalede energi for piger og drenge i alderen 3-6 år. Dette giver et energibehov på 6 MJ.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Energi behov for frokost og snack udregnet ud fra et dagligt energibehov på 6 MJ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost 25 %</td>
<td>1,5 MJ</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack - Formiddag 5 %</td>
<td>0,3 MJ</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack- Eftermiddag 15-20 %</td>
<td>0,9-1,2 MJ</td>
</tr>
<tr>
<td>Samlet snack 20-25 %</td>
<td>1,2-1,5 MJ</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack samlet (45-50 %)</td>
<td>2,7-3 MJ</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Mandag, uge 5

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet KJ indtag</th>
<th>Indtag af KJ pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>25248</td>
<td>1578</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>26 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>12294</td>
<td>768</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>13 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>37541</td>
<td>2346</td>
<td>2700-3000 KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>39 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for mandag**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

**Anbefalet energi indtag i procent**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>11614kJ</td>
<td>46 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>11362kJ</td>
<td>45 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>2020kJ</td>
<td>8 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for mandag

Anbefalet næringsfordeling
<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td>500g</td>
<td>31g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>210g</td>
<td>13g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>290g</td>
<td>18g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>203g</td>
<td>13g</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>4%</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>29,2 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>12,3 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>1,2 E%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>1,2 E%</td>
<td>2,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,2 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% -1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1,4 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>125g</td>
<td>8g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>37mg</td>
<td>2,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalzium</td>
<td>579mg</td>
<td>36,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>1,5mg</td>
<td>&lt;0,1mg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
## Næringsfordeling for snack for mandag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>6393kJ</td>
<td>52 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>4795kJ</td>
<td>39 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>1107kJ</td>
<td>9 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>368g</td>
<td>23g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>368g</td>
<td>23g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>740g</td>
<td>46g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>740g</td>
<td>46g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

<table>
<thead>
<tr>
<th>c. Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>23,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>10,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>2,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,5 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)

*
<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>Protein</strong></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>71g</td>
<td>4g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>Fisk</strong></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>Mg. i alt</strong></th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>35mg</td>
<td>2,2mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>525mg</td>
<td>32,8mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>1,6mg</td>
<td>0,1mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for % fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>18019kJ</td>
<td>48 %</td>
<td>50-60 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>16142kJ</td>
<td>43 %</td>
<td>25-35 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>3379kJ</td>
<td>9 %</td>
<td>10-20 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost og snack for mandag

Anbefalet næringsfordeling
## Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>368g</td>
<td>23g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>368g</td>
<td>23g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>1240g</td>
<td>77g</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>210g</td>
<td>13g</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>1030g</td>
<td>64g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>c. Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>203g</td>
<td>13g</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4%</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>27,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>11,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>1,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>1,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
<td>Min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>196g</td>
<td>12g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>- Fed</td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Mager</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>72mg</td>
<td>4,5mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>1103mg</td>
<td>68,9mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>3mg</td>
<td>&lt;0,2mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Tirsdag, uge 5
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kJ indtag</th>
<th>Indtag af kJ pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>40884</td>
<td>2555</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>42 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>4321</td>
<td>270</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>5 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>45205</td>
<td>2825</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>47 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Energi indtag i procent for tirsdag

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

Anbefalet energi indtag i procent

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
### Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>24530 kJ</td>
<td>60 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>9403 kJ</td>
<td>23 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>6950 kJ</td>
<td>17 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for frokost for tirsdag

![Pie chart showing the distribution of nutrients for breakfast on Tuesday]

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**

#### Anbefalet næringsfordeling

![Pie chart showing recommended nutrient distribution]

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>3576</td>
<td>224</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>3576</td>
<td>224</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>511g</td>
<td>32g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>511g</td>
<td>32g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>8,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>7,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>4,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5,5 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Total</td>
<td>423g</td>
<td>27g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Total</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Type af fisk:
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)

Variere mellem fede og magre typer

### Vitamin og Mineraler

<table>
<thead>
<tr>
<th>Vitamin/Mineral</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>906mg</td>
<td>56,6mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>1805mg</td>
<td>112,8mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>7mg</td>
<td>0,4mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>3068 kJ</td>
<td>71 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>259 kJ</td>
<td>6 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>994 kJ</td>
<td>23 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for snack for tirsdag**

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**

**Anbefalet næringsfordeling**

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>694g</td>
<td>43g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>694g</td>
<td>43g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>75g</td>
<td>5g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>75g</td>
<td>5g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>75g</td>
<td>5g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>&lt;1g</td>
<td>&lt;1g</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>(Ingen anbefaling for daglig indtagelse, men pr uge anbefales ca. 3g/MJ</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>2,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>1,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>1,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>1,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>60g</td>
<td>4g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

**Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>109mg</td>
<td>6,8mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>243mg</td>
<td>2,7mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>0,6mg</td>
<td>&lt;0,1</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>27598</td>
<td>65 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>9662</td>
<td>15 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>7944</td>
<td>20 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost og snack for tirsdag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>4270g</td>
<td>267g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>694g</td>
<td>43g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3576g</td>
<td>224g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>318g</td>
<td>20g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>311g</td>
<td>32g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>75g</td>
<td>5g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Mættet</strong></td>
<td>11,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Monoumættet</strong></td>
<td>8,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Polyumættet</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>6,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,8 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>483g</td>
<td>31g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1015mg</td>
<td>63,4mg 30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>2049mg</td>
<td>128mg 600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>7,5mg</td>
<td>0,5mg 8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Onsdag, uge 5
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mål tid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>46668 kj</td>
<td>2745 kj</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>46 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>7838 kj</td>
<td>461 kj</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>8 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>54506 kj</td>
<td>3206 kj</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>54 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for onsdag**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

**Anbefalet energi indtag i procent**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>27534 kJ</td>
<td>59</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>13067 kJ</td>
<td>28</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>6067 kJ</td>
<td>13</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for frokost for onsdag**

**Anbefalet næringsfordeling**
<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frugt og grønt</td>
<td>770g</td>
<td>41g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>565g</td>
<td>30g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>205g</td>
<td>11g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>2116g</td>
<td>111g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>825g</td>
<td>43g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>1291g</td>
<td>68g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>7,2 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>7,7 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5,9 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>5,8 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% -1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>1,4 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>7,2 E%</td>
<td>Min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>13,1 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
## Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>369g</td>
<td>19g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>195g</td>
<td>10g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Type af fisk:
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>-</th>
<th>-</th>
<th>Variere mellem fede og magre typer</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>195g</td>
<td>195g (torskerogn)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>10g</td>
<td>10g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>111mg</td>
<td>6,5mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>2097mg</td>
<td>123,4mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>6,7mg</td>
<td>0,4mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>6505 kJ</td>
<td>83 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>392 kJ</td>
<td>5 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>941 kJ</td>
<td>12 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for snack for onsdag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frugt og grønt</td>
<td>442g</td>
<td>23g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>442g</td>
<td>23g</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>945g</td>
<td>50g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>945g</td>
<td>50g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedt-sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>0,8 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>0,6 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>2,5 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>2,5 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,2 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>57g</td>
<td>3g</td>
<td>Anbefaler valg Af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Type af fisk:
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>25</td>
<td>1,5mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>607</td>
<td>35,7mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>2</td>
<td>0,1mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
## Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>34039 kJ</td>
<td>71 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>13459kJ</td>
<td>17 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>7008 kJ</td>
<td>12 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Næringsfordeling for frokost og snack for onsdag

![Diagram showing the distribution of nutrients for breakfast and snacks for Wednesday](image)

### Anbefalet næringsfordeling

![Diagram showing recommended nutrient distribution](image)
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frukt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frukt</td>
<td>1212g</td>
<td>64g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>1007g</td>
<td>53g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>205g</td>
<td>11g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>3061g</td>
<td>161g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>825g</td>
<td>43g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>- Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>2236g</td>
<td>118g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>c. Tilsat sukker</th>
<th></th>
<th></th>
<th>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</th>
</tr>
</thead>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>8,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>8,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>8,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>1,6 E%  9,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>18,3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
## Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
</table>
| I alt         | 426g       | 22g           | Anbefaler valg Af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g.  
|               |            |               | Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost |

## Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>195g</td>
<td>10g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>Gram fisk</td>
<td>Gram pr. barn</td>
<td>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>195g</td>
<td>10g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>136mg</td>
<td>8mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>2704mg</td>
<td>159mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>8,7mg</td>
<td>0,5mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Torsdag, uge 5
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mål tid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>60514 kj</td>
<td>3362 kj</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>56 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>11187 kj</td>
<td>589 kj</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>10 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>71432 kj</td>
<td>3760 kj</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>63 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Energi indtag i procent for torsdag

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

Anbefalet energi indtag i procent

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
### Næringsfordeling for frokost for torsdag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelen</th>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Fedt</th>
<th>Protein</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>3328 kJ</td>
<td>55 %</td>
<td>50-60 E%</td>
<td>Kulhydrat</td>
<td>Fedt</td>
<td>Protein</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>1997 kJ</td>
<td>33 %</td>
<td>25-35 E%</td>
<td>Kulhydrat</td>
<td>Fedt</td>
<td>Protein</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>7262 kJ</td>
<td>12 %</td>
<td>10-20 E%</td>
<td>Kulhydrat</td>
<td>Fedt</td>
<td>Protein</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**

### Næringsfordeling for frokost

- **Kulhydrat**: 3328 kJ (55 %, 50-60 E%)
- **Fedt**: 1997 kJ (33 %, 25-35 E%)
- **Protein**: 7262 kJ (12 %, 10-20 E%)

- **Kulhydrat**, **Fedt**, **Protein**

- **Kulhydrat**, **Fedt**, **Protein**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>3184g</td>
<td>177g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>3184g</td>
<td>177g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td>6004g</td>
<td>334g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>6004g</td>
<td>334g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>6004g</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Feed- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>3,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>14,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>9,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>9,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>2,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>12,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>22,1 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>436g</td>
<td>24g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>2725g</td>
<td>151g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Type af fisk:**
- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)
- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Type af fisk:</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Fede</td>
<td>2725g</td>
<td>151g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Variere mellem fede og magre typer

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>816mg</td>
<td>45,3mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>924mg</td>
<td>51,3mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>3mg</td>
<td>0,2mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>9173 kJ</td>
<td>82 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>559 kJ</td>
<td>5 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>1454 kJ</td>
<td>13 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for snack for torsdag**

- Kulhydrat
- Fedt
- Protein

**Anbefalet næringsfordeling**

- Kulhydrat
- Fedt
- Protein
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>1295g</td>
<td>72g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>1295g</td>
<td>72g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitamin (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>820g</td>
<td>46g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>820g</td>
<td>46g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>c. Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% - min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>87g</td>
<td>5g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>142mg</td>
<td>7,9mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>365mg</td>
<td>20,3mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>1,6mg</td>
<td>&lt;0,1mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>42145 kJ</td>
<td>59 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>20715 kJ</td>
<td>29 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>8572 kJ</td>
<td>12 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for frokost og snack for torsdag

![Næringsfordeling for frokost og snack for torsdag](image)

#### Anbefalet næringsfordeling

![Anbefalet næringsfordeling](image)
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>4479g</td>
<td>249g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>1295g</td>
<td>72g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3184g</td>
<td>177g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>6824</td>
<td>380g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>6004g</td>
<td>334g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>820g</td>
<td>46g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Mættet</strong></td>
<td>3,1 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Monoumættet</strong></td>
<td>12,1 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Polyumættet</strong></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>8,4 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>2,5 E%</td>
<td>19,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>10,9 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>523g</td>
<td>29g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>2725g</td>
<td>151g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2725g</td>
<td>151g</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>C-vitamin</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>947mg</td>
<td>52,6mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kalcium</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>1283mg</td>
<td>71,3mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Jern</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>4,6mg</td>
<td>0,3mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Fredag, uge 5
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltild</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>16795 kj</td>
<td>1120 kj</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>19 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>11698 kj</td>
<td>780 kj</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>13 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>28494 kj</td>
<td>1900 kj</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>32 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for fredag**

- **Frokost**
- **Snack**
- **Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)**

**Anbefalet energi indtag i procent**

- **Frokost**
- **Snack**
- **Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)**
### Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>10245 kJ</td>
<td>61 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>4535 KJ</td>
<td>27 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>2015 kJ</td>
<td>12 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for frokost for fredag

![Pie chart of nutrient distribution for breakfast]

#### Anbefalet næringsfordeling

![Pie chart of recommended nutrient distribution]
Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frugt og grønt</td>
<td>2966g</td>
<td>198g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>2966g</td>
<td>198g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)

b. Cerealier

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>2130g</td>
<td>142g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>1050g</td>
<td>70g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1080g</td>
<td>72g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

c. Tilsat sukker

- - Max. 10 E% af kulhydrat indtag

---

Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>14 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>7,5 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,6 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,6 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,2 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>7,8 E%</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>120g</td>
<td>8g</td>
<td>Anbefaler valg Af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>349mg</td>
<td>23,3mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>1059mg</td>
<td>70,6mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>5,7mg</td>
<td>0,4mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
## Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>9943 kJ</td>
<td>85 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>585 kJ</td>
<td>5 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>1170 kJ</td>
<td>10 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Næringsfordeling for snack for fredag

- **Kulhydrat**<br>- **Fedt**<br>- **Protein**

### Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**<br>- **Fedt**<br>- **Protein**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>698g</td>
<td>47g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>698g</td>
<td>47g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>1200g</td>
<td>80g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>1200g</td>
<td>80g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>0,8 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>0,9 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>1,8 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>1,9 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- 2,1 E%</td>
<td>3,8 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,2 E%</td>
<td>Min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>74g</td>
<td>5g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

**Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>90mg</td>
<td>6mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>288mg</td>
<td>19,2mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>1,6mg</td>
<td>0,1mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>20231 kJ</td>
<td>71 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>5129 kJ</td>
<td>18 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>3134 kJ</td>
<td>11 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost og snack for fredag

Anbefalet næringsfordeling
**Kulhydrat**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>3664g</td>
<td>244g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>698g</td>
<td>47g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>2966g</td>
<td>198g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>2280g</td>
<td>152g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>2280g</td>
<td>152g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Fedt**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>8,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>4,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>2,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>2,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>194g</td>
<td>13g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>439mg</td>
<td>29,3mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>30 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>1347mg</td>
<td>89,8mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>600 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>7,3mg</td>
<td>0,5mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>8 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Samlet for hele ugen, uge 5
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kJ indtag</th>
<th>Indtag af kJ pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>190109 kJ</td>
<td>2318 kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>38 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>47338 kJ</td>
<td>577 kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>10 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>237178</td>
<td>2892 kJ</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>48 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for hele uge 5**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

**Anbefalet energi indtag i procent**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
# Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>77251 kJ</td>
<td>56 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>40363 kJ</td>
<td>31 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>24314 kJ</td>
<td>12</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Næringsfordeling for frokost for hele uge 5

![Pie chart showing the distribution of carbohydrates, fats, and proteins for breakfast for the whole week.]

## Anbefalet næringsfordeling

![Pie chart showing the recommended distribution of carbohydrates, fats, and proteins.]

---

185
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frugt og grønt</td>
<td>10496g</td>
<td>181g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>565g</td>
<td>30g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>9931g</td>
<td>151g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>11261g</td>
<td>160g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>8600g</td>
<td>105g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>2661g</td>
<td>55g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider

Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>203g</td>
<td>13g</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>4 %</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>10 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>9,8 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>5 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>1,2 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,2 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
</table>
| I alt   | 1473g      | 18g           | Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. 
|         |            |               | Vejl. mængde for kold frokost er 15g 
|         |            |               | kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g 
|         |            |               | for varm frokost |

### Fisk

**Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
</table>
| I alt| 2920g     | 83g           | Anbefaler valg af fiskepålæg med 
|      |           |               | minimum 50% fisk per 100 g. 
|      |           |               | Vejl. mængde for kold frokost er 20g 
|      |           |               | pr. måltid og 60g for varm frokost |

**Type af fisk:**
- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)
- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)

|      | 2920g     | 83g           | Variere mellem fede og magre typer |

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>2219mg</td>
<td>27mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>6464mg</td>
<td>79mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>23,9</td>
<td>0,3mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*NNR, s. 307, s.316, s.355*
**Næringsberegninger for snack**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>35082 kJ</td>
<td>75 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>6590 kJ</td>
<td>12 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>5666 kJ</td>
<td>13 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for snack for hele uge 5**

**Anbefalet næringsfordeling**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>3497g</td>
<td>43g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>3497g</td>
<td>43g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>3780g</td>
<td>46g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>3780g</td>
<td>46g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>c. Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt sammensætning</th>
<th>Mættet</th>
<th>Monoumættet</th>
<th>Polyumættet</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>5,8 E%</td>
<td>2,7 E%</td>
<td>1,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>Max. 10 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,9 E%</td>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>1,8 E%</td>
<td></td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,2 E%</td>
<td>1,9 E%</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>349g</td>
<td>70g</td>
<td>Anbefaler valg Af kød og kødpatæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpatæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepatæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>401mg</td>
<td>4,9mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>2028mg</td>
<td>24,7mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>7,4mg</td>
<td>&lt;0,1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for % fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>142032 kJ</td>
<td>63 %</td>
<td>50-60 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>65107 kJ</td>
<td>24 %</td>
<td>25-35 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>30037 kJ</td>
<td>13 %</td>
<td>10-20 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost og snack for hele uge 5

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>13993g</td>
<td>50g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>4062g</td>
<td>151g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>9931g</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>7787g</td>
<td>28g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>1346g</td>
<td>79g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>6441g</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>203g</td>
<td>13g</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4%</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>1822g</td>
<td>22g</td>
<td>Anbefaler valg Af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>2920g</td>
<td>83g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>2920g</td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>2920g</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>2609mg</td>
<td>31,8mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>6056mg</td>
<td>73,9mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>31,1mg</td>
<td>0,4mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Børnehave B - Baseline

#### Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 6

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dag</th>
<th>Antal børn ialt</th>
<th>Piger</th>
<th>Drenge</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mandag</td>
<td>35</td>
<td>17</td>
<td>18</td>
</tr>
<tr>
<td>Tirsdag</td>
<td>33</td>
<td>16</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Onsdag</td>
<td>51</td>
<td>27</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td>Torsdag</td>
<td>32</td>
<td>24</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>Fredag</td>
<td>35</td>
<td>21</td>
<td>17</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Energibehov og energifordeling pr. dag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Køn/Alder</th>
<th>3år</th>
<th>4år</th>
<th>5år</th>
<th>6år</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Piger</td>
<td>4,9 MJ/dag</td>
<td>5,3 MJ/dag</td>
<td>6,1 MJ/dag</td>
<td>6,8 MJ/dag</td>
</tr>
<tr>
<td>Drenge</td>
<td>5,5 MJ/dag</td>
<td>5,7 MJ/dag</td>
<td>6,3 MJ/dag</td>
<td>7,4 MJ/dag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

#### Vægt gennemsnit

<table>
<thead>
<tr>
<th>Køn/Alder</th>
<th>3år</th>
<th>4år</th>
<th>5år</th>
<th>6år</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Piger</td>
<td>14,9 kg</td>
<td>16,8 kg</td>
<td>19,2 kg</td>
<td>21,1 kg</td>
</tr>
<tr>
<td>Drenge</td>
<td>15,4 kg</td>
<td>17,3 kg</td>
<td>19,4 kg</td>
<td>21,4 kg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

#### Energibehov og energifordeling

Energibehov og energifordeling er udregnet på basis af gennemsnit alder af et børnehavebarn, gennemsnit vægt på 18,19 samt gennemsnittet af den anbefalede energi for piger og drenge i alderen 3-6 år. Dette giver et energibehov på 6 MJ.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Energi behov for frokost og snack udregnet ud fra et dagligt energibehov på 6 MJ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost 25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack - Formiddag 5 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack- Eftermiddag 15-20 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Samlet snack 20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack samlet (45-50 %)</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Mandag, uge 6
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kJ indtag</th>
<th>Indtag af kJ pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>49341 kJ</td>
<td>1265 kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>21 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>33515 kJ</td>
<td>859 kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>14 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>82856 kJ</td>
<td>2125 kJ</td>
<td>2700-3000 KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>35 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for mandag**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

**Anbefalet energi indtag i procent**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>25657 kJ</td>
<td>52 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>18256 kJ</td>
<td>37 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>5428 kJ</td>
<td>11 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for mandag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>948g</td>
<td>24g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>163g</td>
<td>4g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td>785g</td>
<td>20g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>1748g</td>
<td>45g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>678g</td>
<td>17g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>1070g</td>
<td>28g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>c. Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>128g</td>
<td>3g</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt-sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>324g</td>
<td>8g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Type af fisk:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. pr barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>786mg</td>
<td>20mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciium</td>
<td>1570mg</td>
<td>40mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>4,4mg</td>
<td>0,1mg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
# Næringsberegninger for snack

## Makronæringsstoffer

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>19774 kJ</td>
<td>59 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>11730 kJ</td>
<td>35 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>2011 kJ</td>
<td>6 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Næringsfordeling for snack for mandag

Anbefalet næringssfordeling:

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>2515g</td>
<td>65g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>2515g</td>
<td>65g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>1864g</td>
<td>48g</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>1864g</td>
<td>48g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

| c. Tilsat sukker | - | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>16 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>11,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>4,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>4,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>1,3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>Protein</strong></th>
<th><strong>Gram i alt</strong></th>
<th><strong>Gram pr. barn</strong></th>
<th><strong>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</strong></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>128g</td>
<td>3g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>Fisk</strong></th>
<th><strong>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</strong></th>
<th><strong>Gram fisk</strong></th>
<th><strong>Gram pr. barn</strong></th>
<th><strong>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</strong></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>Type af fisk:</strong></th>
<th><strong>Fede</strong></th>
<th><strong>F.eks. Laks, sild, makrel</strong></th>
<th><strong>Mager</strong></th>
<th><strong>F.eks. tun, sej, torsk</strong></th>
<th></th>
<th>Varier mellem fede og magre typer</th>
</tr>
</thead>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>Mg i alt</strong></th>
<th><strong>Mg. pr. barn</strong></th>
<th><strong>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</strong></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>660mg</td>
<td>17mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>134mg</td>
<td>3mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>4,9mg</td>
<td>0,1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>45571 kJ</td>
<td>55 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>29828 kJ</td>
<td>36 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>7457 kJ</td>
<td>9 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost og snack for mandag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>3463g</td>
<td>89g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>2678g 785g</td>
<td>69g 20g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)

| b. Cerealier     | 3612g      | 93g           |                             |
| - Kartofler, ris og pasta | 678g      | 17g           | Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger |
| - Brød           | 2934g      | 75g           | Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid |

Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

| c. Tilsat sukker | 128g       | 3g            | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>15,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>11,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>4,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>4,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>1,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>9,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>452g</td>
<td>12g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

**Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Type af fisk:</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>C-vitamin</strong></td>
<td>1445mg</td>
<td>37mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Kalcium</strong></td>
<td>2918mg</td>
<td>75mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Jern</strong></td>
<td>9.4mg</td>
<td>0.2mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Tirsdag, uge 6
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>42745 kJ</td>
<td>1295 kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>22 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>21231 kJ</td>
<td>643 kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>11 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>63976 kJ</td>
<td>1939 kJ</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>33 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for tirsdag**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

**Anbefalet energi indtag i procent**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>9785 kJ</td>
<td>33 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>13639 kJ</td>
<td>46 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>6227 kJ</td>
<td>21 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for tirsdag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>A. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>3718g</td>
<td>113g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>228g</td>
<td>7g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3490g</td>
<td>106g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)

| B. Cerealier      | 1874g      | 57g          | Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider. Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost |
|                   | -          | -            |                           |

Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

| C. Tilsat sukker  | -          | -            | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |
|                   |            |              |                           |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>9,3 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>10,3 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>3,3 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>3,3 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,8 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,1 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>447g</td>
<td>14g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Type af fisk:</th>
<th></th>
<th></th>
<th>Varier mellem fede og magre typer</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1687g</td>
<td>51g</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>1822g</td>
<td>570g</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>6,4g</td>
<td>0,2g</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>17409 kJ</td>
<td>82 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>2123 kJ</td>
<td>10 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>1699 kJ</td>
<td>8 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for snack for tirsdag

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**

#### Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
### Kulhydrat

**a. Frugt og grønt**
- Frugt
- Grønt

Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2314g</td>
<td>70g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>1892g</td>
<td>57g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>422g</td>
<td>13g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**b. Cerealier**
- Kartofler, ris og pasta
- Brød

Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1744g</td>
<td>53g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>1744g</td>
<td>53g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**c. Tilsat sukker**

- -

Max. 10 E% af kulhydrat indtag

### Fedt

**Fedt-sammensætning**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% ≤ min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>114g</td>
<td>4g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>487mg</td>
<td>15mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>1141mg</td>
<td>35mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>4,2mg</td>
<td>0,1mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for % fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>27476 kJ</td>
<td>54 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>15773 kJ</td>
<td>31 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>7632 kJ</td>
<td>15 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost og snack for tirsdag

Anbefalet næringsfordeling
<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frugt og grønt</td>
<td>6032g</td>
<td>183g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>2120g</td>
<td>64g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>3912g</td>
<td>119g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>3618g</td>
<td>110g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>3618g</td>
<td>110g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>7,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>7,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>3,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,7 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>561g</td>
<td>17g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>2174mg</td>
<td>66mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>2963mg</td>
<td>90mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>10,7mg</td>
<td>0,3mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Onsdag, uge 6
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kJ indtag</th>
<th>Indtag af kJ pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>87779 kJ</td>
<td>1721 kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>29 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>13289 kJ</td>
<td>261 kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>4 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>101067 kJ</td>
<td>1982 kJ</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>33 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Energi indtag i procent for onsdag

Anbefalet energi indtag i procent
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>44767 kJ</td>
<td>51 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>28967 kJ</td>
<td>33 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>14045 kJ</td>
<td>16 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for onsdag

Anbefalet næringsfordeling
<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>1754g</td>
<td>34g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>1323g</td>
<td>26g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td>431g</td>
<td>9g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>4296g</td>
<td>84g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler tilmindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>4296g</td>
<td></td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>7,7 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>8,5 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5,2 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>5,3 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,6 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5,9 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>7 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>871g</td>
<td>17g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>689g</td>
<td>14g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Type af fisk:
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
  - 346g (sild og makrel i tomat)  
  - 343g (torskerogn)  
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)  
  - 7g  
  - 7g  

Variere mellem fede og magre typer

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>466mg</td>
<td>9mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>4457mg</td>
<td>87mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>11,4mg</td>
<td>0,2mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>10631 kJ</td>
<td>80 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>1728 kJ</td>
<td>13 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>930 kJ</td>
<td>7 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for snack for onsdag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

**a. Frugt og grønt**
- Frugt
- Grønt
  Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2637g</td>
<td>52g</td>
</tr>
<tr>
<td>2252g</td>
<td>44g</td>
</tr>
<tr>
<td>385g</td>
<td>8g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)

**b. Cerealier**
- Kartofler, ris og pasta
- Brød
  Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>732g</td>
<td>14g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider

Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost

**c. Tilsat sukker**

| -           | -             |

Max. 10 E% af kulhydrat indtag

---

### Fedt

**Fedt- sammensætning**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mættet</th>
<th>5 E%</th>
<th>Max. 10 E%</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>3,7 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| omega-3: | 3,2 E% | 5,1 E%       |
| omega-6: | 0,7 E% | 2,6 E%       |

| omega-3: | 5 E% - max. 10 E% |
| omega-6: | Min. 0,5 E% - 1 E% |

max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>60g</td>
<td>1,2g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>636mg</td>
<td>13mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>655mg</td>
<td>13mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>2,8mg</td>
<td>&lt;0,01</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>5559 kJ</td>
<td>55 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>30320 kJ</td>
<td>30 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>15160 kJ</td>
<td>15 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for frokost og snack for onsdag

![Næringsfordeling for frokost og snack for onsdag](image)

#### Anbefalet næringsfordeling

![Anbefalet næringsfordeling](image)
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>4391g</td>
<td>86g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>3575g</td>
<td>70g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>816g</td>
<td>16g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td>5028g</td>
<td>99g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>5028g</td>
<td>99g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>7,3 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>7,9 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>4,9 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,7 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% -1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5,7 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% - min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>10,6 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>931g</td>
<td>18g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>689g</td>
<td>14g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Type af fisk:
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
  - 346g (sild, makrel i tomat) 7g
  - 343g (torskerogn) 7g
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk) 7g
  Variere mellem fede og magre typer

<table>
<thead>
<tr>
<th>C-vitamin</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1102mg</td>
<td>22mg</td>
<td>30 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kalcium</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>5112g</td>
<td>100mg</td>
<td>600 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Jern</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>14,2mg</td>
<td>0,3mg</td>
<td>8 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Torsdag, uge 6
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>80059 kj</td>
<td>2502 kj</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>42 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>24512 kj</td>
<td>755 kj</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>13 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>104571 kj</td>
<td>3268 kj</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>55 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for torsdag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Frokost</th>
<th>Snack</th>
<th>Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)</th>
</tr>
</thead>
</table>

**Anbefalet energi indtag i procent**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Frokost</th>
<th>Snack</th>
<th>Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)</th>
</tr>
</thead>
</table>
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>37628 kJ</td>
<td>47 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>31223 kJ</td>
<td>39 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>11208 kJ</td>
<td>14 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for torsdag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>A. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>1499g</td>
<td>47g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>228g</td>
<td>5g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1271g</td>
<td>40g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>B. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>5840g</td>
<td>183g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>4340g</td>
<td>136g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1500g</td>
<td>47g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| C. Tilsat sukker | - | - | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>11,5 E% Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>13,1 E% Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,2 E% 13,7 E% 5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1,4 E% 7,6 E% Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,1 E% Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>704g</td>
<td>22g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk
Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>2192g</td>
<td>69g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Type af fisk:**
- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)
- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>923mg</td>
<td>29mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>2213mg</td>
<td>69mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>6,7mg</td>
<td>0,2mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>2084 kJ</td>
<td>85 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>981 kJ</td>
<td>5 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>2451 kJ</td>
<td>10 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for snack for torsdag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>151g</td>
<td>5g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>151g</td>
<td>5g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>4210g</td>
<td>132g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>2365g</td>
<td>74g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1845g</td>
<td>58g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% -1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Polyumættet
- omega-3: 2,6 E%
- omega-6: 0,7 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>159g</td>
<td>2g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>221mg</td>
<td>7mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>999mg</td>
<td>31mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>3,2mg</td>
<td>0,1mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegnings for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>58560 kJ</td>
<td>56 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>32417 kJ</td>
<td>31 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>13594 kJ</td>
<td>13 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for frokost og snack for torsdag**

**Anbefalet næringsfordeling**
Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>1650g</td>
<td>52g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>228g</td>
<td>7g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1422g</td>
<td>44g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>10050g</td>
<td>314g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler</td>
<td>6705g</td>
<td>210g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- ris og pasta</td>
<td>3345g</td>
<td>104g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>314g</td>
<td>104g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>c. Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>9,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>10,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>5,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>1,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,7 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>862g</td>
<td>27g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>2192g</td>
<td>69g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Type af fisk:</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>2192g (torsk/sej)</td>
<td>69g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1144mg</td>
<td>36mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>3212mg</td>
<td>100mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>9,9mg</td>
<td>0,3mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Fredag, uge 6
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>38061 kj</td>
<td>1088 kj</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>18 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>21231 kj</td>
<td>607 kj</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>10 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>59292 kj</td>
<td>1694 kj</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>28 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Energi indtag i procent for fredag

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

Anbefalet energi indtag i procent

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>19792 kJ</td>
<td>52 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>12560 kJ</td>
<td>33 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>5709 kJ</td>
<td>15 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for fredag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>1694g</td>
<td>48g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>1111g</td>
<td>370g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>583g</td>
<td>18g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), minerale (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>2053g</td>
<td>59g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>82g</td>
<td>3g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1971g</td>
<td>56g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

<table>
<thead>
<tr>
<th>c. Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>7,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>9,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet - omega-3:</td>
<td>5,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>11,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet - omega-6:</td>
<td>0,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>360g</td>
<td>11g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk
Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>271g</td>
<td>8g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>102g (røget makrel)</td>
<td>3g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>169g (makrel i tomat)</td>
<td>5g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>273g</td>
<td>8g</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>1453g</td>
<td>42g</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>6,2g</td>
<td>0,2g</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>1749 kJ</td>
<td>82 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>2123 kJ</td>
<td>10 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>1699 kJ</td>
<td>8 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for snack for fredag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>2314g</td>
<td>66g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>1892g</td>
<td>54g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>422g</td>
<td>12g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>1744g</td>
<td>50g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>1744g</td>
<td>50g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
<tr>
<td>Fiber</td>
<td>0,8g</td>
<td>0,02g</td>
<td>(Ingen anbefaling for daglig indtagelse, men pr uge anbefales ca. 3g/MJ)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedt-sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>3,3 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>2,6 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>2,9 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>2,9 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,6 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3,5 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,4 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>114g</td>
<td>3g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for warm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for warm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Type af fisk:</th>
<th></th>
<th></th>
<th>Varier mellem fede og magre typer</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>487mg</td>
<td>14mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>1141mg</td>
<td>33mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>4,2mg</td>
<td>0,12mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronærringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>37354 kJ</td>
<td>63 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>14230 kJ</td>
<td>24 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>7708 kJ</td>
<td>13 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for frokost og snack for fredag

![Pie chart showing the distribution of nutrients for breakfast and snacks on Friday](chart1)

#### Anbefalet næringsfordeling

![Pie chart showing the recommended nutrient distribution](chart2)
## Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>4008g</td>
<td>115g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>3003g</td>
<td>86g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1005g</td>
<td>29g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>3797g</td>
<td>109g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>82g</td>
<td>2g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3715g</td>
<td>106g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Mættet</strong></td>
<td>6,2 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Monoumættet</strong></td>
<td>6,8 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Polyumættet</strong></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>4,4 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,5 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% -1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,4 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5,8 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>474g</td>
<td>14g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>271g</td>
<td>8g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>102g (røget makrel)</td>
<td>3g</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>169g (makrel i tomat)</td>
<td>5g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>760mg</td>
<td>22mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciuim</td>
<td>2594mg</td>
<td>74mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>10,4mg</td>
<td>0,3mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Samlet for hele ugen, uge 6
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kJ indtag</th>
<th>Indtag af kJ pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>297985 kJ</td>
<td>1568 kJ</td>
<td>1500 kJ (1,5 MJ)</td>
<td>26 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>113778 kJ</td>
<td>599 kJ</td>
<td>1200-1500 kJ (1,2-1,5 MJ)</td>
<td>10 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>411762 kJ</td>
<td>2167 kJ</td>
<td>2700-3000 kJ (2,7-3 MJ)</td>
<td>36 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for hele uge 6**

1. Frokost
2. Snack
3. Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

**Anbefalet energi indtag i procent**

1. Frokost
2. Snack
3. Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>133898 kJ</td>
<td>47 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>108258 kJ</td>
<td>38 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>42734 kJ</td>
<td>15 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for hele uge 6

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frugt og grønt</td>
<td>9613g</td>
<td>51g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3053g</td>
<td>16g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6560g</td>
<td>35g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Frugt</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Grønt</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>15811g</td>
<td>83g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5100g</td>
<td>27g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>10711g</td>
<td>56g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Brød</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>128g</td>
<td>0,7g</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>10,42 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>10,36 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>4,78 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,84 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,86 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5,7 E%</td>
<td>Min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>10,5 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>2706g</td>
<td>14g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for warm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>3152g</td>
<td>28g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for warm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Type af fisk:
- **Fede** *(F.eks. Laks, sild, makrel)*
- **Mager** *(F.eks. tun, sej, torsk)*

<table>
<thead>
<tr>
<th>Type af fisk:</th>
<th>Gram</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Fede, sild,</td>
<td>6g</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>røget makrel,</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>446 makrel i</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>tomat</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mager, torsk/sej,</td>
<td>22g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>343g torskerogn</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>4135mg</td>
<td>22mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>11516mg</td>
<td>61mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>35,1mg</td>
<td>0,2mg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>88747 kJ</td>
<td>78 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>15929 kJ</td>
<td>14 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>910 kJ</td>
<td>8 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for snack for hele uge 6

#### Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>9931g</td>
<td>52g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>8551g</td>
<td>45g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1380g</td>
<td>7g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>10294g</td>
<td>54g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>2365g</td>
<td>12g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>7929g</td>
<td>42g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3,3 E%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3,3 E%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>0,8 E%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4,1 E%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7,4 E%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Min. 3 E%</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>575g</td>
<td></td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Type af fisk:
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>2491mg</td>
<td>13mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>5284mg</td>
<td>28mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>19,3mg</td>
<td>0,1mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegnninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>227240 kJ</td>
<td>57 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>119600 kJ</td>
<td>30 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>51828 kJ</td>
<td>13 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Næringsfordeling for frokost og snack for hele uge 6

#### Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
## Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>19544g</td>
<td>103g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>11604g 7940g</td>
<td>61g 42g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>26105g</td>
<td>137g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>7465g</td>
<td>39g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>18640g</td>
<td>98g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>c. Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>128g</td>
<td>0,7g</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>9,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>8,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>4,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>9,4 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>3280g</td>
<td>17g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpatæk med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpatæk og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

**Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>3152g</td>
<td>28g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Type af fisk:**
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
  - 96g sild, 102g røget makrel, 446 makrel i tomat
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)
  - 2192g torsk/sej, 343g torskerogn

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>6625mg</td>
<td>35mg</td>
<td>30 mg/d (15 mg/d for BH)</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>16799mg</td>
<td>88mg</td>
<td>600 mg/d (300mg/d for BH)</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>54,6mg</td>
<td>0,3mg</td>
<td>8 mg/d (4 mg/d for BH)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
**Børnehave F – Intervention**

**Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 11**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dag</th>
<th>Antal børn ialt</th>
<th>Piger</th>
<th>Drenge</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mandag</td>
<td>43</td>
<td>22</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>Tirsdag</td>
<td>27</td>
<td>12</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>Onsdag</td>
<td>33</td>
<td>15</td>
<td>18</td>
</tr>
<tr>
<td>Torsdag</td>
<td>34</td>
<td>19</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>Fredag</td>
<td>37</td>
<td>23</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>Samlet</td>
<td>174</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energibehov og energifordeling pr. dag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Køn/Alder</th>
<th>3år</th>
<th>4år</th>
<th>5år</th>
<th>6år</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Piger</td>
<td>4,9 MJ/dag</td>
<td>5,3 MJ/dag</td>
<td>6,1 MJ/dag</td>
<td>6,8 MJ/dag</td>
</tr>
<tr>
<td>Drenge</td>
<td>5,5 MJ/dag</td>
<td>5,7 MJ/dag</td>
<td>6,3 MJ/dag</td>
<td>7,4 MJ/dag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

**Vægt gennemsnit**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Køn/Alder</th>
<th>3år</th>
<th>4år</th>
<th>5år</th>
<th>6år</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Piger</td>
<td>14,9 kg</td>
<td>16,8 kg</td>
<td>19,2 kg</td>
<td>21,1 kg</td>
</tr>
<tr>
<td>Drenge</td>
<td>15,4 kg</td>
<td>17,3 kg</td>
<td>19,4 kg</td>
<td>21,4 kg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tabel 9.8 s.122)

**Energibehov og energifordeling er udregnet på basis af gennemsnit alder af et børnehavebarn, gennemsnit vægt på 18,19 samt gennemsnittet af den anbefalede energi for piger og drenge i alderen 3-6 år. Dette giver et energibehov på 6 MJ.**

**Energi behov for frokost og snack udregnet ud fra et dagligt energibehov på 6 MJ**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Frokost</th>
<th>25 %</th>
<th></th>
<th>1,5 MJ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Snack - Formiddag 5 %</td>
<td>0,3 MJ</td>
<td>0,9-1,2 MJ</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Snack- Eftermiddag 15-20 %</td>
<td>1,2-1,5 MJ</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Samlet snack 20-25 %</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack samlet (45-50 %)</td>
<td>2,7-3 MJ</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Mandag, uge 11
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>57671 kJ</td>
<td>1341 kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>22 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>53222 kJ</td>
<td>1238 kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>21 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>110893 kJ</td>
<td>2579 kJ</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>43 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for mandag**

- **Frokost**
- **Snack**
- **Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)**

**Anbefalet energi indtag i procent**

- **Frokost**
- **Snack**
- **Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)**
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>26529 kJ</td>
<td>46 %</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>19608 kJ</td>
<td>34 %</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>11532 kJ</td>
<td>20 %</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for mandag

Anbefalet næringsfordeling
<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td>2080g</td>
<td>48g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>696g</td>
<td>16g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>1384g</td>
<td>32g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), minerale (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td>1875g</td>
<td>44g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>1875g</td>
<td>44g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedt-sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>10,7 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>8,8 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,9 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>3,8 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - max. 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,6 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,4 E%</td>
<td>Min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>8,3 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>717g</td>
<td>17g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>1142g</td>
<td>27g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Type af fisk:**
- **Fede** (F. eks. Laks, sild, makrel)
- **Mager** (F. eks. tun, sej, torsk)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>653mg</td>
<td>15mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>2460mg</td>
<td>57mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>6,8mg</td>
<td>0,2 mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>40449 kJ</td>
<td>76 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>4790 kJ</td>
<td>9 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>8516 kJ</td>
<td>16 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for snack for mandag

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**

#### Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frukt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>3912g</td>
<td>91g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2135g</td>
<td>50g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1777g</td>
<td>41g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>4265g</td>
<td>99g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefaltes kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>4265g</td>
<td>99g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet 1,3 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet 2,4 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3: 3 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6: 0,5 E% 3,5 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>512g</td>
<td>12g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>346mg</td>
<td>15mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>10476mg</td>
<td>244mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>9,8mg</td>
<td>0,2mg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegnninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>66536 kJ</td>
<td>60 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>24396 kJ</td>
<td>22 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>19961 kJ</td>
<td>18 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost og snack for mandag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>5992g</td>
<td>139g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>2831g</td>
<td>66g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3161g</td>
<td>74g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>6140g</td>
<td>143g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>6140g</td>
<td>143g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>c. Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>6,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>5,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>2,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,5 E%, 2,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>1238g</td>
<td>29g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>I alt</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</td>
<td>1142g</td>
<td>27g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>444g (torskerogn), 698g (tun)</td>
<td>10g (torskerogn), 16g (tun)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>999mg</td>
<td>23mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>12936mg</td>
<td>301mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>16,6mg</td>
<td>0,4mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
**Tirsdag, uge 11**
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>13914g</td>
<td>398g</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>7 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>55157g</td>
<td>1576g</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>26 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>69071g</td>
<td>1974g</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>33 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for tirsdag**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

**Anbefalet energi indtag i procent**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
## Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>6818 kJ</td>
<td>49 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>5009 kJ</td>
<td>36 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>1948 kJ</td>
<td>14 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Næringsfordeling for frokost for tirsdag

- Kulhydrat
- Fedt
- Protein

### Anbefalet næringsfordeling

- Kulhydrat
- Fedt
- Protein
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>895g</td>
<td>33g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>895g</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>33g</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>466g</td>
<td>17g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider. Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>273g</td>
<td>10g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>193g</td>
<td>7g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| c. Tilsat sukker | - | - | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt-sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>Min. 0,5 E% -1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>123g</td>
<td>5g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Type af fisk:**
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>307mg</td>
<td>11mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>509mg</td>
<td>19mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>5,3 mg</td>
<td>0,2mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>41368 kJ</td>
<td>75 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>5516 kJ</td>
<td>10E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>8274 kJ</td>
<td>15E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for snack for tirsdag

Anbefalet næringsfordeling
## Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frugt og grønt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>3081g</td>
<td>114g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>1304g</td>
<td>48g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>1777g</td>
<td>66g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>4922g</td>
<td>182g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>4922g</td>
<td>182g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>1,5 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>2,9 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,3 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>3,4 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,6 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% - min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>7,3 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>506g</td>
<td>19g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Type af fisk:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>325mg</td>
<td>12mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>7811mg</td>
<td>289mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>10,2mg</td>
<td>0,4mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>48350 kJ</td>
<td>70 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>10361 kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>10361 kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for frokost og snack for tirsdag**

**Anbefalet næringsfordeling**
<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>4066g</td>
<td>151g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>1304g</td>
<td>50g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2672g</td>
<td>101g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>5388g</td>
<td>200g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>273g</td>
<td>10g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5115g</td>
<td>190g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>3,5 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>5,6 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,3 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>3,2 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,5 E% (3,7 E%)</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>630g</td>
<td>23g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>-</td>
<td>Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>-</td>
<td>Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg pr.</th>
<th>Mg pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>633mg</td>
<td>23mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>8320mg</td>
<td>308mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>15,5mg</td>
<td>0,6mg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Onsdag, uge 11
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>39569 kj</td>
<td>1199 kj</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>20 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>52670 kj</td>
<td>1596 kj</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>27 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>92239 kj</td>
<td>2795 kj</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>47%</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Energi indtag i procent for onsdag

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

Anbefalet energi indtag i procent

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>18202 kJ</td>
<td>46 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>17015 kJ</td>
<td>43 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>4748 kJ</td>
<td>12 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for onsdag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frukt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frukt</td>
<td>4568g</td>
<td>138g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>4568g</td>
<td>138g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Cerealier

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>3103g</td>
<td>94g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>3103g</td>
<td>94g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Tilsat sukker

<table>
<thead>
<tr>
<th>c. Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>6 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>25,5 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>4,8 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>4,8 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,6 E% 5,4 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% - min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>282g</td>
<td>9g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Vitamin</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1675mg</td>
<td>51mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>1827mg</td>
<td>55mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>5,9mg</td>
<td>0,2mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>38976 kJ</td>
<td>74 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>5794 kJ</td>
<td>11 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>7901 kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for snack for onsdag

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**

#### Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
## Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>3606g</td>
<td>109g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1630g</td>
<td>49g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1976g</td>
<td>60g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>4409g</td>
<td>134g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4409g</td>
<td>134g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>1,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>3,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3,2 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>480g</td>
<td>15g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Type af fisk:</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>367mg</td>
<td>11mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>8713mg</td>
<td>264mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>15,4mg</td>
<td>0,5mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for % fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>57188 kJ</td>
<td>62 %</td>
<td>50-60 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>22137 kJ</td>
<td>24 %</td>
<td>25-35 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>11991 kJ</td>
<td>13 %</td>
<td>10-20 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for frokost og snack for onsdag**

**Anbefalet næringsfordeling**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>8174g</td>
<td>248g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>1630g</td>
<td>50g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6544g</td>
<td>198g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>7512g</td>
<td>228g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>3103g</td>
<td>94g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>4409g</td>
<td>134g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedt-sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>3,4 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>13 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet omega-3</td>
<td>3,9 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- Polyumættet omega-6</td>
<td>3,9 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,5 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,4 E%</td>
<td>Min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>8,3 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>762g</td>
<td>23g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fedep.</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Magere</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>2042mg</td>
<td>62mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>10541mg</td>
<td>319mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>15,4</td>
<td>0,5mg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
**Torsdag, uge 6**

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>22818 kJ</td>
<td>652 kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>11 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>61166 kJ</td>
<td>1748 kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>29 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>83984 kJ</td>
<td>2400 kJ</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>40 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for torsdag**

- Frokost
- Snack
- Morgensm og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

**Anbefalet energi indtag i procent**

- Frokost
- Snack
- Morgensm og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
## Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>5476 kJ</td>
<td>24 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>10953 kJ</td>
<td>48 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>6389 kJ</td>
<td>28 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Næringsfordeling for frokost for torsdag

#### Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frukt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frukt</td>
<td>2359g</td>
<td>67g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>265g</td>
<td>7g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2094g</td>
<td>60g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)

| b. Cerealier    | 91g        | 3g            | Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider |
|                 | 91g        | 3g            | Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost |

Indholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

| c. Tilsat sukker | -          | -             | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>23,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>5,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,4 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>394g</td>
<td>11g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

**Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>1432g</td>
<td>41g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>‐ Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>1432g</td>
<td>1432g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>‐ Mager</td>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>474mg</td>
<td>14mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciump</td>
<td>927mg</td>
<td>27mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>3,3mg</td>
<td>&lt;0,1</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>43428 kJ</td>
<td>71 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>9175 kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>8563 kJ</td>
<td>14 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for snack for torsdag

![Næringsfordeling for snack for torsdag](image)

#### Anbefalet næringsfordeling

![Anbefalet næringsfordeling](image)
Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>A. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>3827g</td>
<td>109g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>1630g</td>
<td>47g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2197g</td>
<td>63g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)

B. Cerealier

| Kartofler, ris og pasta | 4542g | 130g |
| Brød | 4542g | 130g |

Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

D. Tilsat sukker

- - Max. 10 E% af kulhydrat indtag

Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>2,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monounsættet</td>
<td>7,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyunsættet</td>
<td>4,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>3,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>8,6 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>551g</td>
<td>16g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>861mg</td>
<td>25mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>9557mg</td>
<td>273mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>12,2</td>
<td>0,4mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

| Makronæringsslottor | Fordeling i kJ | % fordeling | Anbefalinger for % fordelen
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>48711 kJ</td>
<td>58 %</td>
<td>50-60 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>20156 kJ</td>
<td>24 %</td>
<td>25-35 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>15117 kJ</td>
<td>18 %</td>
<td>10-20 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for frokost og snack for torsdag**

![Pie chart](chart1.png)

**Anbefalet næringsfordeling**

![Pie chart](chart2.png)
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>6186g</td>
<td>177g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>1895g</td>
<td>54g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>4291g</td>
<td>123g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>4633g</td>
<td>132g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>91g</td>
<td>3g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>Indholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>4542g</td>
<td>130g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Mættet</strong></td>
<td>5,7 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Monoumættet</strong></td>
<td>11,9 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Polyumættet</strong></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>4,9 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>4,0 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,6 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,6 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>9,5 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>945g</td>
<td>27g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>1432g</td>
<td>41g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>1432g (lys sej)</td>
<td>1432g (lys sej)</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1336mg</td>
<td>38mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>10484mg</td>
<td>300mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>15,4mg</td>
<td>0,4mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Fredag, uge 11
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>36753 kj</td>
<td>993 kj</td>
<td>1500 kj (1,5 MJ)</td>
<td>17 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>59214 kj</td>
<td>1601 kj</td>
<td>1200-1500 kj (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>26 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>95967 kj</td>
<td>2594 kj</td>
<td>2700-3000 kj (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>43 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Energi indtag i procent for fredag

Anbefalet energi indtag i procent
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>20949 kJ</td>
<td>57 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>10658 kJ</td>
<td>29 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>5145 kJ</td>
<td>14 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringfordeling for frokost for fredag

Anbefalet næringfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>2467g</td>
<td>67g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>1440g</td>
<td>39g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td>1027g (heraf udgør grove grønsager 731g)</td>
<td>28g (heraf udgør grove grønsager 20g)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>1541g</td>
<td>42g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>1541g</td>
<td>42g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet omega-3:</td>
<td>2,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet omega-6:</td>
<td>2,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>Gram i alt</td>
</tr>
<tr>
<td>---------</td>
<td>------------</td>
</tr>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>316g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1390mg</td>
<td>38mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>2156mg</td>
<td>58mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>9,2mg</td>
<td>0,3mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>43818 kJ</td>
<td>74 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>6514 kJ</td>
<td>11 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>8882 kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for snack for fredag**

**Anbefalet næringsfordeling**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt 1667g</td>
<td>98g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt 1957g</td>
<td>53g</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta 4849g</td>
<td>131g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brød 4849g</td>
<td>131g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>c. Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt-</th>
<th>Fedt-</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>sammensætning</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Mættet

- 1,6 E%

#### Monoumættet

- 3,9 E%

#### Polyumættet

- omega-3: 3,3 E%
- omega-6: 0,5 E%  3,8 E%  7,1 E%  5 E% - max. 10 E%

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>545g</td>
<td>15g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Type af fisk:**
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>370mg</td>
<td>10mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>10205mg</td>
<td>378mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>10,4mg</td>
<td>0,3mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
# Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>Æ% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for Æ% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>64298 kJ</td>
<td>67 Æ%</td>
<td>50-60 Æ%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>17274 kJ</td>
<td>18 Æ%</td>
<td>25-35 Æ%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>14395 kJ</td>
<td>15 Æ%</td>
<td>10-20 Æ%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for frokost og snack for fredag**

**Anbefalet næringsfordeling**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>6091g</td>
<td>165g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>3107g</td>
<td>84g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2984g</td>
<td>81g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>6390g</td>
<td>173g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>1541g</td>
<td>42g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4849g</td>
<td>131g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>6,1 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>6,6 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,1 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3</td>
<td>3,1 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6</td>
<td>0,5 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>863g</td>
<td>23g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1760mg</td>
<td>48mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>12361mg</td>
<td>334mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>19,6mg</td>
<td>0,5mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Samlet for hele ugen, uge 11
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>170725</td>
<td>976 kJ</td>
<td>1500 kJ (1,5 MJ)</td>
<td>16 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>281429</td>
<td>1608 kJ</td>
<td>1200-1500 kJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>27 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>452154</td>
<td>2584 kJ</td>
<td>2700-3000kJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>43 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

![Energi indtag i procent for hele uge 11](image1)

![Anbefalet energi indtag i procent](image2)
### Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>75119 kJ</td>
<td>44 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>64876 kJ</td>
<td>38 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>30731 kJ</td>
<td>18 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Næringsfordeling for frokost for hele uge 11**

- Kulhydrat
- Fedt
- Protein

**Anbefalet næringsfordeling**

- Kulhydrat
- Fedt
- Protein
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>12369g</td>
<td>71g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2401g</td>
<td>14g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>9968g</td>
<td>57g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitamin (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>7076g</td>
<td>41g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5008g</td>
<td>29g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2068g</td>
<td>12g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt-</th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>11,4 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>17 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Polyumættet

| - omega-3:    | 4 E%             | 5 E% - max. 10 E%                     |
|               | 4 E%             | Min. 0,5 E% - 1 E%                    |
|               | 0,6 E%           | Min. 2 E% - 2,5 E%                    |
|               | 4,6 E%           | min. 3 E%                             |
| - omega-6:    | 8,6 E%           | max. 10 E%                            |

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>1832g</td>
<td>11g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost.

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>2574g</td>
<td>33g</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost.

Type af fisk:
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>---------</td>
<td>-----------------</td>
<td>----------------------------------------</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| 698g (tun), 444g (torskerogn), 1432 (lys sej) | - | 33g

Variere mellem fede og magre typer

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>4499mg</td>
<td>26mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>30 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>7879mg</td>
<td>45mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>600 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>30,5mg</td>
<td>0,2mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>8 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>208258 kJ</td>
<td>74 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>30957 kJ</td>
<td>11 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>42214 kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for snack for hele uge 11

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>8366g</td>
<td>48g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>9684g</td>
<td>55g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>22987g</td>
<td>131g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>22987g</td>
<td>131g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>c. Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt-</th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>1,6 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>4 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,5 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>3,3 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,5 E% - 3,8 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>7,3 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)**
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>2603g</td>
<td>15g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg i alt</th>
<th>Mg pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>2269mg</td>
<td>13mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>46762mg</td>
<td>267mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>52,1mg</td>
<td>0,3mg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
## Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>284857 kJ</td>
<td>63 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>94952 kJ</td>
<td>21 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>72345 kJ</td>
<td>16 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Næringsfordeling for frokost og snack for hele uge 11

### Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>30509g</td>
<td>174g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>10767g</td>
<td>62g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>19652g</td>
<td>112g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>30063g</td>
<td>172g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>5008g</td>
<td>29g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>25055g</td>
<td>143g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| c. Tilsat sukker | - | - | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>3,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>max. 10 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
## Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>4438g</td>
<td>25g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>2574g</td>
<td>33g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>698g (tun), 444g (torskerogn), 1432 (lys sej)</td>
<td>33g</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>6770mg</td>
<td>39mg</td>
<td>30 mg/d (15 mg/d for BH)</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciurn</td>
<td>54642mg</td>
<td>312mg</td>
<td>600 mg/d (300mg/d for BH)</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>82,5mg</td>
<td>0,5mg</td>
<td>8 mg/d (4 mg/d for BH)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Børnehave A – Intervention

#### Kønsfordeling på børnene i børnehaven i uge 12

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dag</th>
<th>Antal børn i alt</th>
<th>Piger</th>
<th>Drenge</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mandag</td>
<td>47</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tirsdag</td>
<td>35</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Onsdag</td>
<td>35</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Torsdag</td>
<td>35</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fredag</td>
<td>45</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Samlet</td>
<td>197</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Energibehov og energifordeling pr. dag

<table>
<thead>
<tr>
<th>køn/Alder</th>
<th>3 år</th>
<th>4 år</th>
<th>5 år</th>
<th>6 år</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Piger</td>
<td>4,9 MJ/dag</td>
<td>5,3 MJ/dag</td>
<td>6,1 MJ/dag</td>
<td>6,8 MJ/dag</td>
</tr>
<tr>
<td>Drenge</td>
<td>5,5 MJ/dag</td>
<td>5,7 MJ/dag</td>
<td>6,3 MJ/dag</td>
<td>7,4 MJ/dag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tab.9.8 s.122)

#### Vægt gennemsnit

<table>
<thead>
<tr>
<th>køn/Alder</th>
<th>3 år</th>
<th>4 år</th>
<th>5 år</th>
<th>6 år</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Piger</td>
<td>14,9 kg</td>
<td>16,8 kg</td>
<td>19,2 kg</td>
<td>21,1 kg</td>
</tr>
<tr>
<td>Drenge</td>
<td>15,4 kg</td>
<td>17,3 kg</td>
<td>19,4 kg</td>
<td>21,4 kg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (tab.9.8 s.122)

#### Energibehov og energifordeling

Energibehov og energifordeling er udregnet på basis af gennemsnit alder af et børnehavebarn, gennemsnit vægt på 18,19 samt gennemsnittet af den anbefalede energi for piger og drenge i alderen 3-6 år.

Dette giver et energibehov på 6 MJ.

#### Energi behov for frokost og snack udregnet ud fra et dagligt energibehov på 6 MJ

<table>
<thead>
<tr>
<th>Frokost</th>
<th>25 %</th>
<th>Energi behov for frokost og snack udregnet ud fra et dagligt energibehov på 6 MJ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Snack - Formiddag 5 %</td>
<td>0,3 MJ</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Snack- Eftermiddag 15-20 %</td>
<td>0,9-1,2 MJ</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Samlet snack 20-25 %</td>
<td>1,2-1,5 MJ</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack samlet (45-50 %)</td>
<td>2,7-3 MJ</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Mandag, uge 12
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mål tid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>185327 kj</td>
<td>3943 kj</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>65 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>60699 kj</td>
<td>1292 kj</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>22 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>246027 kj</td>
<td>5235 kj</td>
<td>2700-3000 KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>87 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for mandag**

- Frokost
- Snack
- Morgens og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

**Anbefalet energi indtag i procent**

- Frokost
- Snack
- Morgens og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>127876 kJ</td>
<td>69 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>33359 kJ</td>
<td>18 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>24093 kJ</td>
<td>13 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for mandag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frugt og grønt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>3136g</td>
<td>67g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>3136g</td>
<td>67g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>14599g</td>
<td>311g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>979g</td>
<td>21g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>13620g</td>
<td>290g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>5,1 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>6,5 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>3,9 E%</td>
<td>7,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>3,7 E% 3,9 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,2 E% 3,9 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
## Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>1518g</td>
<td>32g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Fisk

**Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Type af fisk:**
- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)
- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>786mg</td>
<td>17mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciium</td>
<td>14909mg</td>
<td>317mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>61,5mg</td>
<td>1,3mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>127876 kJ</td>
<td>69 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>33359 kJ</td>
<td>18 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>24093 kJ</td>
<td>13 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for snack for mandag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>6618g</td>
<td>141g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4618g</td>
<td>98g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2000g</td>
<td>43g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>2759g</td>
<td>59g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2759g</td>
<td>59g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Brød</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>503g</td>
<td>11g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1403mg</td>
<td>30mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>9828mg</td>
<td>209mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>12mg</td>
<td>0,3mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NKR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fodeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>169759 kJ</td>
<td>69 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>44285 kJ</td>
<td>18 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>31984 kJ</td>
<td>13 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost og snack for mandag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>9754g</td>
<td>208g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>4618g</td>
<td>98g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5136g</td>
<td>109g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>17358g</td>
<td>369g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>979g</td>
<td>21g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>16379g</td>
<td>349g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>c. Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>4,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>7,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>4,4 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>3,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- 4,1 E%</td>
<td>8,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% -1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% - min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>0,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>4,1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>3,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- 4,1 E%</td>
<td>8,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% -1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% - min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
## Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>2021g</td>
<td>43g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>2189mg</td>
<td>47mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>24736mg</td>
<td>526mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>73,8mg</td>
<td>1,6mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
**Tirsdag, uge 12**
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

### Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>72712 kj</td>
<td>2078 kj</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>35 E%</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>43486 kj</td>
<td>1243 kj</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>21 E%</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>116198 kj</td>
<td>3320 kj</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>55 E%</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for tirsdag**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

**Anbefalet energi indtag i procent**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringstoffe</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>42174 kJ</td>
<td>58 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>20360 kJ</td>
<td>28 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>10180 kJ</td>
<td>14 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for tirsdag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>3136g</td>
<td>90g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>3136g</td>
<td>90g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)

<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>b. Cerealier</strong></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>14599g</td>
<td>417g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>979g</td>
<td>28g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>13620g</td>
<td>390g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

<table>
<thead>
<tr>
<th><strong>c. Tilsat sukker</strong></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Mættet</strong></td>
<td>15 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Monoumættet</strong></td>
<td>8,1 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Polyumættet</strong></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>2,7 E% 2,6 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,5 E% 3,1 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>639g</td>
<td>18g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>2461mg</td>
<td>70mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>4362mg</td>
<td>125mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>17,2mg</td>
<td>0,5mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>31310 kJ</td>
<td>72 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>5218 kJ</td>
<td>12 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>6958 kJ</td>
<td>16 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for snack for tirsdag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frukt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frukt</td>
<td>4421g</td>
<td>126g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>3377g 1044g</td>
<td>96g 30g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>2408g</td>
<td>69g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>2408g</td>
<td>69g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| c. Tilsat sukker |            |               | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>1,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>[3,7 E%]</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>[3,7 E%]</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>[6,5 E% 10,2 E%]</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>13,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>440g</td>
<td>13g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>872mg</td>
<td>25mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>8923mg</td>
<td>255mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>7,3mg</td>
<td>0,2mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>73205 kJ</td>
<td>63 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>2556 kJ</td>
<td>22 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>17430 kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost og snack for tirsdag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>7990g</td>
<td>427g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>5064g</td>
<td>145g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2926g</td>
<td>84g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>6072g</td>
<td>174g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>3664g</td>
<td>105g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2408g</td>
<td>69g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>10 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>6,2 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>3,1 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3,1 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% -1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,5 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3,6 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,7 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>1079g</td>
<td>31g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejledende mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>3333mg</td>
<td>95mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciump</td>
<td>13284mg</td>
<td>380mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>24,5mg</td>
<td>0,7mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Onsdag, uge 12
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

**Energiindtag**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>49325 kj</td>
<td>1410 kj</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>24 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>40587 kj</td>
<td>1160 kj</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>19 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>89912 kj</td>
<td>2569 kj</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>43 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Energi indtag i procent for onsdag**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

**Anbefalet energi indtag i procent**

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronærsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>20717 kJ</td>
<td>42 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>25449 kJ</td>
<td>35 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>16724 kJ</td>
<td>23 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for frokost for onsdag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>3717g</td>
<td>106g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>452g</td>
<td>13g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3265g</td>
<td>93g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| b. Cerealier      |            |               |                           |
| Kartofler, ris og pasta | 1072g | 31g | Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider |
| Brød              | 1072g      | 31g          |                           |
| Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols |

| c. Tilsat sukker  |            |               | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |
|                   |            |               |                           |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>11,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>16,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>4,3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>4,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,6 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5,4 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>691g</td>
<td>20g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>2084g (lys sej)</td>
<td>60g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Type af fisk:**
- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)
- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)

|          | 2084g (lys sej) | 2084g (lys sej) | Variere mellem fede og magre typer |

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>735g</td>
<td>21g</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>2583g</td>
<td>74g</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>14,6</td>
<td>0,4g</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**NNE, s. 307, s.316, s.355**
## Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>29223 kJ</td>
<td>72 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>6523 kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>5276 kJ</td>
<td>13 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Næringsfordeling for snack for onsdag

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**

### Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>3592g</td>
<td>103g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>3372g</td>
<td>96g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>220g</td>
<td>6g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>2510g</td>
<td>72g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>2510g</td>
<td>72g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>2,2 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>5,5 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>4,2 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,6 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,8 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>9 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>317g</td>
<td>9g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kød pålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kød pålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiske pålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Type af fisk:
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg i alt</th>
<th>Mg pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>412mg</td>
<td>12mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>6415mg</td>
<td>183mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>6,8mg</td>
<td>0,2</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
## Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>50351 kJ</td>
<td>56 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>23377 kJ</td>
<td>26 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>16184 kJ</td>
<td>18 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Næringsfordeling for frokost og snack for onsdag

#### Anbefalet næringsfordeling

![Diagram showing recommended nutrient distribution](image)

- Kulhydrat
- Fedt
- Protein
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>3824g</td>
<td>109g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>3485g</td>
<td>100g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>1072g</td>
<td>31g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>2510g</td>
<td>72g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>7,3 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>11,4 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>4,3 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,6 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,9 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>1008g</td>
<td>29g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>2084g (lys sej)</td>
<td>60g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Type af fisk:
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)

2084g (lys sej) 60g Variere mellem fede og magre typer

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1147mg</td>
<td>33mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>30 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>8998mg</td>
<td>257mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>600 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>21,4mg</td>
<td>0,6mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>8 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Torsdag, uge 12

Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>84229 kj</td>
<td>2407 kj</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>40 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>42350 kj</td>
<td>1210 kj</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>20 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>126576 kj</td>
<td>3617 kj</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>60 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Energi indtag i procent for torsdag

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

Anbefalet energi indtag i procent

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
## Næringsfordeling for frokost

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>37903 kJ</td>
<td>45 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>35376 kJ</td>
<td>42 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>10108 kJ</td>
<td>12 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Næringsfordeling for frokost for torsdag

- **Kulhydrat**: 45 E%
- **Fedt**: 25-35 E%
- **Protein**: 10-20 E%

### Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**: 50-60 E%
- **Fedt**: 25-35 E%
- **Protein**: 10-20 E%
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>9744g</td>
<td>278g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>9744g</td>
<td>278g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>- 9744g</td>
<td>- 278g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Indeholder vitamer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>6142g</td>
<td>176g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>6142g</td>
<td>176g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols**

| Tilsat sukker  | -          | -             | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt-sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>639g</td>
<td>18g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>3567mg</td>
<td>102mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>30 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>3986mg</td>
<td>114mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>600 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>12,5</td>
<td>0,4mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>8 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>31339 kJ</td>
<td>74 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>4659 kJ</td>
<td>11 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>6353 kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for snack for torsdag

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>A. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>3366g</td>
<td>96g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>3334g</td>
<td>95g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>32g</td>
<td>1g</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>B. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>2576g</td>
<td>74g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>2576g</td>
<td>74g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>C. Tilsat sukker</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>1,9 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>3,6 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>3,9 E%</td>
<td>Max. 10 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>[3,9 E%]</td>
<td>Min. 0,5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,5 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>[3,9 E%]</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>[0,5 E%]</td>
<td>Min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Samlet er polyumættede indenfor (8,3 E%). Samlet er omega-3 og -6 indenfor (4,4 E%).

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>388g</td>
<td>11g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| Type af fisk: | - Fede (F.eks. Laks, sild, makrel) | -         | -             | Varier mellem fede og magre typer |
|              | - Mager (F.eks. tun, sej, torsk)  | -         | -             | Varier mellem fede og magre typer |

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>397mg</td>
<td>11mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>8856mg</td>
<td>252mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>7mg</td>
<td>0,2mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
## Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>69617 kJ</td>
<td>55 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>40504 kJ</td>
<td>32 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>16455 kJ</td>
<td>13 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Næringsfordeling for frokost og snack for torsdag

![Pie chart showing distribution of macronutrients for breakfast and snack on Thursday](image)

### Anbefalet næringsfordeling

![Pie chart showing recommended distribution of macronutrients](image)
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>3334g</td>
<td>95g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>9776g</td>
<td>279g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)

<table>
<thead>
<tr>
<th>b. Cerealier</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>6142g</td>
<td>175g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>2576g</td>
<td>74g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Indholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols

| c. Tilsat sukker | -           | -             | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>4,7 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>17,7 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>4,5 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>4,5 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,6 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5,1 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>1027g</td>
<td>29g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kød på læg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kød på læg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td>- Fede (F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>- Mager (F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>C-vitamin</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>3964mg</td>
<td>113mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>12842mg</td>
<td>367mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>19,5mg</td>
<td>0,6mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Fredag, uge 12
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>64894 kJ</td>
<td>1442 kJ</td>
<td>1500 KJ (1,5 MJ)</td>
<td>24 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>46501 kJ</td>
<td>1033 kJ</td>
<td>1200-1500 KJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>17 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>111395 kJ</td>
<td>2475 kJ</td>
<td>2700-3000KJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>41 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Energi indtag i procent for fredag

- Frokost
- Snack
- Morgens- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

Anbefalet energi indtag i procent

- Frokost
- Snack
- Morgens- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost

### Makronæringsstoffer

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>232808 kJ</td>
<td>51 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>77096 kJ</td>
<td>33 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>73038 kJ</td>
<td>16 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for frokost for fredag

#### Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th>a. Frugt og grønt</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>2386g</td>
<td>53g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>665g</td>
<td>15g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1721g</td>
<td>38g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

| b. Cerealier      | 1797g      | 40g           | Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider. Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost |
|                   | 1797g      | 40g           |                           |
| Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols |

| c. Tilsat sukker  | -          | -             | Max. 10 E% af kulhydrat indtag |

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>13,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>6,9 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,8 E% 7,8 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>14,7 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>754g</td>
<td>17g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>1115g</td>
<td>25g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede (F. eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>- 797g (tun), 318g (torskerogn)</td>
<td>- 25g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager (F. eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>827mg</td>
<td>18mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciump</td>
<td>2654mg</td>
<td>59mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>7,4mg</td>
<td>0,2mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
# Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringssstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>31339 kJ</td>
<td>74 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>4659 kJ</td>
<td>11 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>6353 kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Næringsfordeling for snack for fredag

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**

## Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frugt og grønt</td>
<td>4618g</td>
<td>103g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>Frugt</td>
<td>4618g</td>
<td>103g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grønt</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td>3017g</td>
<td>67g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængdeanbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartofler, ris og pasta</td>
<td>3017g</td>
<td>67g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brød</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedt-sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>2 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>3,5 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>4,3 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>4,3 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,6 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4,9 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>9,2 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
## Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>351g</td>
<td>8g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Fisk

Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Type of fish:**
- **Fede** (F.eks. Laks, sild, makrel)
- **Mager** (F.eks. tun, sej, torsk)

## Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>557mg</td>
<td>12mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>6798mg</td>
<td>151mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>8,4mg</td>
<td>0,2mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
# Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>69617 kJ</td>
<td>55 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>40504 kJ</td>
<td>32 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>16455 kJ</td>
<td>13 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Næringsfordeling for frokost og snack for fredag

![Pie chart showing nutrient distribution for breakfast and snack on Friday]

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**

## Anbefalet næringsfordeling

![Pie chart showing recommended nutrient distribution]

- **Kulhydrat**
- **Fedt**
- **Protein**
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>7004g</td>
<td>1556g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>5283g</td>
<td>117g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td>1721g</td>
<td>38g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealiere</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>4814g</td>
<td>107g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td>4814g</td>
<td>107g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Mættet</strong></td>
<td>9,5 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Monoumættet</strong></td>
<td>9,4 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Polyumættet</strong></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>5,8 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>5,8 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% -1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,7 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>6,5 E%</td>
<td>Min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
## Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>1105g</td>
<td>25g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>1115g</td>
<td>25g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>797g (tun), 318g (torskog)</td>
<td>25g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

## Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>1384mg</td>
<td>31mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>9541mg</td>
<td>212mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>15.8mg</td>
<td>0.4mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Samlet for hele ugen, uge 12
Nedenstående resultater er et udtryk for hvad børnene i gennemsnit har indtaget.

Energiindtag

<table>
<thead>
<tr>
<th>Måltid</th>
<th>Samlet kj indtag</th>
<th>Indtag af kj pr. barn</th>
<th>Gennemsnit energibehov</th>
<th>Indtaget E% pr. måltid</th>
<th>Anbefalet E% pr. måltid</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frokost</td>
<td>456487 kJ</td>
<td>2317 kJ</td>
<td>1500 kJ (1,5 MJ)</td>
<td>38 %</td>
<td>25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Snack (formiddag 5% og eftermiddag 15-20%)</td>
<td>233623 kJ</td>
<td>1186 kJ</td>
<td>1200-1500 kJ (1,2 - 1,5 MJ)</td>
<td>20 %</td>
<td>20-25 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Frokost og snack</td>
<td>690110 kJ</td>
<td>3503 kJ</td>
<td>2700-3000kJ (2,7 – 3 MJ)</td>
<td>58 %</td>
<td>45-50 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Energi indtag i procent for hele uge 12

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)

Anbefalet energi indtag i procent

- Frokost
- Snack
- Morgen- og aftensmad (udenfor aktuel intervention)
Næringsfordeling for frokost for hele uge 12

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefaling for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>232808 kJ</td>
<td>51 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>150641 kJ</td>
<td>33 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>73038 kJ</td>
<td>16 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Anbefalet næringsfordeling
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>a. Frugt og grønt</strong></td>
<td>13782g</td>
<td>70g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>2804g</td>
<td>14g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>19748g</td>
<td>100g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>b. Cerealier</strong></td>
<td>27274g</td>
<td>139g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>11857g</td>
<td>60g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>15417g</td>
<td>78g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>c. Tilsat sukker</strong></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedtsammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Mættet</strong></td>
<td>11 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Monoumættet</strong></td>
<td>4 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Polyumættet</strong></td>
<td>4,5 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>4,5 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,5 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>5 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>4241g</td>
<td>22g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>3199g</td>
<td>40g</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>- 2084g (lys sej), 797g (torskerogn) og 318g (tun)</td>
<td>- 40g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>8376mg</td>
<td>43mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>30 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kalcium</td>
<td>28494mg</td>
<td>145g</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>600 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>113,5</td>
<td>0,6mg</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>8 mg/d</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
Næringsberegninger for snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringsstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>168209 kJ</td>
<td>72 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>32707 kJ</td>
<td>14 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>32707 kJ</td>
<td>14 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Næringsfordeling for snack for hele uge 12

Anbefalet næringsfordeling
<table>
<thead>
<tr>
<th>Kulhydrat</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>d. Frugt og grønt</td>
<td>22615g</td>
<td>115g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt. Halvdelen af grønsagerne skal være grove grønsager (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td>16577g</td>
<td>84g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td>3296g</td>
<td>17g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>e. Cerealier</td>
<td>13270g</td>
<td>67g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger, dog anbefales kartofler til mindst halvdelen af de varme måltider</td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td>13270g</td>
<td>67g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid ved kold frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>f. Tilsat sukker</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fedt</th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>2 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>5 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>4,4 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>4 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>1,7 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5,7 E%</td>
<td>min. 3 E%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>10,1 E%</td>
<td>max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>1999g</td>
<td>10g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Anbefaler valg af fiskepålæg med minimum 50% fisk per 100 g. Vejl. mængde for kold frokost er 20g pr. måltid og 60g for varm frokost</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td>Varier mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Mg. i alt</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg. pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>3641mg</td>
<td>19mg</td>
<td>30 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciun</td>
<td>40820mg</td>
<td>297mg</td>
<td>600 mg/d</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>41,5</td>
<td>0,2mg</td>
<td>8 mg/d</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355
### Næringsberegninger for frokost og snack

<table>
<thead>
<tr>
<th>Makronæringssstoffer</th>
<th>Fordeling i kJ</th>
<th>E% fordeling</th>
<th>Anbefalinger for E% fordelingen</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kulhydrat</td>
<td>414066 kJ</td>
<td>60 E%</td>
<td>50-60 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Fedt</td>
<td>172528 kJ</td>
<td>25 E%</td>
<td>25-35 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein</td>
<td>103517 kJ</td>
<td>15 E%</td>
<td>10-20 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Næringsfordeling for frokost og snack for hele uge 12

- **Kulhydrat**: [Diagram](#)
- **Fedt**: [Diagram](#)
- **Protein**: [Diagram](#)

#### Anbefalet næringsfordeling

- **Kulhydrat**: [Diagram](#)
- **Fedt**: [Diagram](#)
- **Protein**: [Diagram](#)
### Kulhydrat

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalingerne for indtag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Frugt og grønt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Frugt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Grønt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder vitaminer (vitamin C, folate), mineraler (potassium, magnesium), fiber, phytochemicals (carotenoids, flavonoids, phytosterols)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45167g</td>
<td>229g</td>
<td>250g fordelt på en uge (5dage) – hovedsagligt grønt (svarende til 50g pr. dag)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>22123g</td>
<td>112g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>23044g</td>
<td>117g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Cerealier</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Kartofler, ris og pasta</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Brød</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Indeholder fiber, potassium, magnesium, vitamin E, folate, phenolic acids, phytosterols</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>40544g</td>
<td>206g</td>
<td>Kartofler, ris og pasta: Ingen mængde-anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>11857g</td>
<td>60g</td>
<td>Brød: Vejledende mængde 60g svarende til 1-2 skiver pr. måltid</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>28687g</td>
<td>146g</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Tilsat sukker</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>Max. 10 E% af kulhydrat indtag</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fedt

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Fedt- sammensætning</th>
<th>Anbefalingerne for fedtsammensætning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mættet</td>
<td>7 E%</td>
<td>Max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Monoumættet</td>
<td>10 E%</td>
<td>Min. 10 E% - max. 15 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Polyumættet</td>
<td>4,4 E%</td>
<td>5 E% - max. 10 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-3:</td>
<td>4,3 E%</td>
<td>Min. 0,5 E% - 1 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>- omega-6:</td>
<td>0,5 E% 4,8 E% 9,2 E%</td>
<td>Min. 2 E% - 2,5 E% min. 3 E% max. 10 E%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR) (s.13)
### Protein

<table>
<thead>
<tr>
<th>Protein</th>
<th>Gram i alt</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for gram protein pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>6240g</td>
<td>32g</td>
<td>Anbefaler valg af kød og kødpålæg med max 10g fedt pr 100g. Vejl. mængde for kold frokost er 15g kødpålæg og 15g æg (=1/4 æg) og 60g for varm frokost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Fisk

**Indeholder vitamin D, iodine, selenium, og specielt fede fisk; n-3 fedtsyre**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Gram fisk</th>
<th>Gram pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for fisk pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I alt</td>
<td>3199g</td>
<td>40g</td>
<td>Ingen anbefalinger</td>
</tr>
<tr>
<td>Type af fisk:</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>- Fede</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. Laks, sild, makrel)</td>
<td>2084g (lys sej), 797g (torskerogn) og 318g (tun)</td>
<td>40g</td>
<td>Variere mellem fede og magre typer</td>
</tr>
<tr>
<td>- Mager</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>(F.eks. tun, sej, torsk)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mg.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Mg.</th>
<th>Mg. pr. barn</th>
<th>Anbefalinger for mg pr. barn pr. dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>C-vitamin</td>
<td>12017mg</td>
<td>61mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalciium</td>
<td>69401mg</td>
<td>352mg</td>
</tr>
<tr>
<td>Jern</td>
<td>155mg</td>
<td>0,8mg</td>
</tr>
</tbody>
</table>

NNR, s. 307, s.316, s.355