



Hur mycket av "det lilla extra" kan du äta under en vecka?

För dig mellan 6 och 18 år



**Karolinska
Institutet**

Hur mycket av "det lilla extra" kan du äta under en vecka?

Det finns stunder då man blir sugen på något sött och fett. I lagom mängd finns det utrymme för såväl kakor, glass och läsk. Det är produkter som ger mycket energi men knappt någon näring alls. Vi kallar sådan mat för "det lilla extra" för att påminna om att äta den i små mängder och att den inte får ersätta vanlig mat.

Hur mycket du kan unna dig av "det lilla extra" beror på hur mycket energi du behöver. Det i sin tur beror på om du är kille eller tjej, hur gammal du är, hur mycket du rör på dig och hur du äter i övrigt.

I denna broschyr får du olika förslag på mängder av "det lilla extra" som du kan äta under en vecka **om du äter hälsosamt i övrigt.** Om du äter mycket fet snabbmat, korv, sötade flingor eller sötad mjölk finns mindre utrymme för "det lilla extra" än i denna broschyr. På sidan 4 kan du läsa mer om hur du kan äta hälsosamt.

Godis ger dig energi – för stunden. Mellanmål ger dig däremot både näring och energi – länge. Istället för 75 gram godis kan du få mjölk, smörgås och frukt. Titta på bilden och jämför. Vilket väljer du?



Godiset och mellanmålet innehåller lika mycket kalorier (285 kcal).

Vad innebär det att äta hälsosamt?

Mat innehåller både näring och energi. Om vi ska må bra måste vi äta hälsosam mat med rätt mängd näring och rätt mängd energi. Det finns många olika sätt att äta bra. Om du äter lagom portioner vanlig mat enligt tallriksmodellen med mycket frukt och grönsaker så finns goda chanser att du äter hälsosamt.

Idag äter många barn och unga för mycket godis, läsk, glass, kakor, bullar och snacks. Det kan leda till att man får för lite nyttiga fibrer, vitaminer och mineraler och kan bli överviktig. De flesta av oss behöver äta lite mindre av "det lilla extra" – det skulle både vår hälsa, miljö och plånbok tjäna på!

Du kan läsa mer om bra mat på Folkhälsoguiden www.folkhalsoguiden.se eller på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se





Barn 6-9 år

Maximalt under EN VECKA 1050 Kcal



eller



MAX FÖR EN VECKA, förslag 1

2 glas chokladmjölk (= 3,5 dl)
2 skivor vetelängd (= 80 g)
100 g lösgodis
1 dl lösglass
1 fyllt kex

MAX FÖR EN VECKA, förslag 2

1 flaska läsk (= 3,3 dl)
1 punchrulle/dammsugare
1 chokladbit (= 28 g)
100 g chips
1 glasstrut (= 45 g)

Tänk "lördagsgodis"!

Det blir lätt för mycket om vi äter av "det lilla extra" varje dag. Försök att ha många helt godisfria dagar och ät bara godis en gång i veckan – det gäller både barn och vuxna.



Flickor 10-12 år Maximalt under EN VECKA 1350 Kcal



eller



MAX FÖR EN VECKA, förslag 1

2 glas chokladmjölk (= 3,5 dl)
2 skivor vetelängd (=80 g)
150 g lösgodis
1,5 dl lösglass
2 fyllda kex

MAX FÖR EN VECKA, förslag 2

2 flaskor läsk (= 6,6 dl)
1 punchrulle/dammsugare
2 chokladbitar (= 56 g)
100 g chips
1 glasstrut (= 45 g)

Mindre är billigare!

Bullarna, godispåsarna och läskflaskorna blir bara större och större, vilket innebär att du äter mer och betalar mer. Läsk och godis finns att köpa överallt. Spar pengar genom att köpa en liten påse eller flaska istället för en stor. Tänk på att lite godis är lika gott som mycket.



Pojkar 10-12 år Maximalt under EN VECKA 1625 Kcal



eller



MAX FÖR EN VECKA, förslag 1

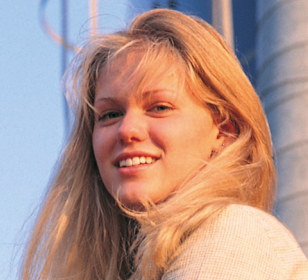
2 glas chokladmjölk (= 3,5 dl)
2 skivor vetelängd (= 80 g)
175 g lösgodis
2 dl lösglass
4 fyllda kex

MAX FÖR EN VECKA, förslag 2

3 flaskor läsk (= 1 l)
1 punchrulle/dammsugare
2 chokladbitar (= 56 g)
125 g chips
1 glasstrut (= 45 g)

Bra alternativ!

Fira fredagar och andra roliga dagar på andra sätt än med godis, läsk och chips. Gör en stor fruktsallad, hemmagjorda smoothies eller kanske grönsaksbitar med dipp. Det är naturligt godis som innehåller massvis med nyttigheter och gör dig pigg.



Flickor 13-15 år Maximalt under EN VECKA 1950 Kcal



eller



MAX FÖR EN VECKA, förslag 1

- 2 stora glas chokladmjölk (= 5 dl)
- 2 skivor vetelängd (= 80 g)
- 175 g lösgodis
- 2 dl lösglass
- 3 småkakor
- 1 bärmoussebakelse (= 100 g)

MAX FÖR EN VECKA, förslag 2

- 3 flaskor läsk (= 1 l)
- 1 punchrulle/dammsugare
- 3 chokladbitar (= 84 g)
- 100 g pommes frites
- 1 glasspinne (= 100 g)
- 100 g skumgodis

Var rädd om dina tänder!

Om du dricker läsk och äter godis ofta kan du få hål i tänderna. Läsk innehåller också syra som gör tändernas emalj svagare. Detta gäller både lightläsk och vanlig läsk. Det är en bra regel att äta godis och dricka läsk mindre ofta.



Pojkar 13-15 år

Maximalt under EN VECKA 2250 Kcal



eller



MAX FÖR EN VECKA, förslag 1

- 2 stora glas chokladmjölk (= 5 dl)
- 3 skivor vetelängd (= 120 g)
- 175 g lösgodis
- 2,5 dl lösglass
- 3 småkakor
- 1 bärmoussebakelse (= 100 g)

MAX FÖR EN VECKA, förslag 2

- 4 flaskor läsk (= 1,3 l)
- 1 punchrulle/dammsugare
- 2 chokladbitar (= 120 g)
- 125 g pommes frites
- 1 glasstrut (= 75 g)
- 100 g skumgodis

Mindre akne utan godis!

Ny forskning visar att killar får mindre akne om de äter färre "snabba kolhydrater" såsom socker i godis och läsk. Testa själv om du har problem med huden!



Flickor 16-18 år Maximalt under EN VECKA 2200 Kcal



eller



MAX FÖR EN VECKA, förslag 1

- 2 stora glas chokladmjölk (= 5 dl)
- 3 skivor vetelängd (= 120 g)
- 175 g lösgodis
- 2 dl lösglass
- 3 småkakor
- 1 bärmoussebakelse (= 100 g)

MAX FÖR EN VECKA, förslag 2

- 4 flaskor läsk (= 1,3 l)
- 1 punchrulle/dammsugare
- 3 chokladbitar (= 84 g)
- 140 g pommes frites
- 1 glasspinne (= 100 g)
- 100 g skumgodis

Påverkas du av reklam?

Livsmedelsindustri och handeln lägger ned stora summor på reklam för snabbmat, läsk, choklad m.m. för att sälja mer. I affären placeras godis vid kassan för att du ska köpa på impuls. Går du på det? När såg du reklam för frukt och grönsaker senast?



Pojkar 16-18 år Maximalt under EN VECKA 3000 Kcal



eller



MAX FÖR EN VECKA, förslag 1

- 2 stora glas chokladmjölk (= 5 dl)
- 4 skivor vetelängd (= 160 g)
- 200 g lösgodis
- 2,5 dl lösglass
- 3 småkakor
- 1 bärmoussebakelse (= 100 g)

MAX FÖR EN VECKA, förslag 2

- 4 flaskor läsk (= 1,3 l)
- 2 punchrulle/dammsugare
- 3 chokladbitar (= 180 g)
- 200 g pommes frites
- 1 glasstrut (= 75 g)
- 125 g skumgodis

Godis är inte miljövänligt!

Godis, läsk och kakor behövs inte för vår överlevnad. När vi konsumerar dessa produkter belastar vi miljön i onödan. Minska på "det lilla extra" – både för hälsans och för miljöns skull!



Gillar du godis, läsk, kakor och annat som innehåller mycket socker och fett? Tänk på att njuta i lagom mängder och inte för ofta. För mycket av "det lilla extra" är inte bra för din kropp. I den här broschyren får du förslag på hur mycket som är lagom att äta och dricka av "det lilla extra" under en vecka – **men bara om du äter hälsosamt i övrigt.**

Denna broschyr kan användas av barn och vuxna i skolan och hemma.

Du kan läsa mer om bra mat på Folkhälsoguiden www.folkhalsoguiden.se eller på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se