

# En sund livsstil

## Spis sundt!

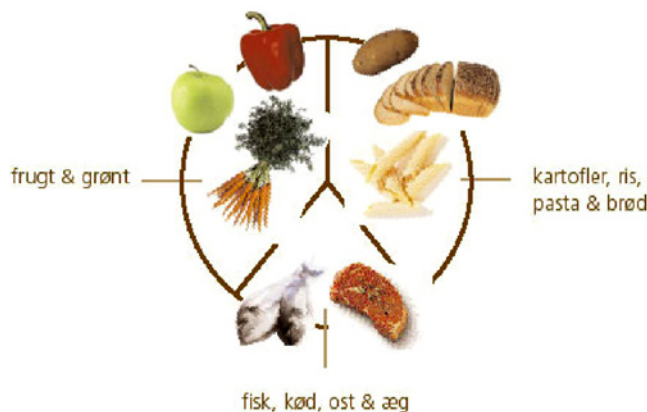
### Hvorfor skal jeg spise sundt?

Du skal spise sundt, fordi din krop har brug for energi, så du kan lege, tænke kloge tanker og dyrke idræt. Det er en god ide at spise tre hovedmåltider og to til tre mellemmåltider om dagen. På denne måde får din krop tilført energi næsten hele tiden, og det øger din forbrænding. Uanset hvor meget du spiser om dagen, skal det dog være sundt og varieret.

### Tænk dig om, før du springer et måltid over!

- Morgenmad er dagens vigtigste måltid
- Frokost hjælper dig til at bevare koncentrationen
- Spis sunde mellemmåltider – det gi'r energi!

Når du spiser sundt og varieret, får du højst 30% af din energi fra fedt, 50-60% fra kulhydrater og 10-20% fra protein, samtidig med at du får dækket dit vitamin- og mineralbehov. Procentfordelingen skal forstås som et gennemsnit for din kost som helhed, set over hele dagen, og altså ikke for det enkelte måltid. På tallerkenen kan du se, hvordan de enkelte fødevarer fordeles sig i forhold til det, du skal spise.



### Vitaminer og mineraler

Når du spiser sundt og varieret, får du dækket dit behov for vitaminer og mineraler. Især frugt og grøntsager er rige på mineraler. Faktisk er vitaminer og mineraler ret vigtige for din krop. Vitaminer er det, der holder kroppen og dine organer i gang. Man kan sige, at de har samme virkning som kæden på din cykel.

Der findes 13 kendte vitaminer, som næsten alle sammen har et bogstav som A, B, C, D, E. Du har behov for alle slags vitaminer, og det behov får du dækket ved at spise mange forskellige slags frugt og grøntsager.

Kroppen bruger mineraler til at få vitaminerne til at virke. De er en form for byggesten i kroppen. Mineraliet calcium (kalk) er kroppens vigtigste mineral og bruges f.eks. til at opbygge dine knogler og tænder. Du kan derfor slet ikke undvære mineraler.

De fleste mennesker får deres vitamin- og mineralbehov dækket ved at spise sundt og varieret. Hvis du er over 10 år, skal du spise 600 gram frugt og grønt om dagen. Hvis du er under 10 år, skal du spise 400 gram. Du må dog gerne spise mere, hvis du også spiser andet end grønt, dvs. kød, fisk, pasta, ris, osv.

## Hvordan får jeg energi fra maden?

Vitaminer og mineraler er det, der får kroppen til at fungere – de 'holder øje' med, at alt kører, som det skal. Mad indeholder desuden en masse energi, som vi får fra det, der kaldes næringsstoffer. Næringsstoffer, som kroppens 'motor' kan brænde af, så du får energi til at gå i skole, lege eller dyrke idræt.

Der findes tre energigivende næringsstoffer:

- Kulhydrater
- Protein
- Fedt

## Kulhydrater

Kulhydrater er en meget vigtig energikilde for din krop, og meget af din energi skal derfor komme fra kulhydrater. De findes især i kartofler, ris, pasta, brød, frugt og grønt i form af stivelse, sukker og fibre.

## Protein

Proteiner er kroppens byggesten. De bruges til at opbygge:

- nyt væv, hvis du f.eks. har skrabet din albue.
- enzymer, som hjælper med at fordøje den mad, du spiser.
- hormoner, der er med til at styre, hvor meget du vokser.
- celler, som alle levende organismer består af. Et menneske består af milliarder af celler.

Protein findes bl.a. i kød, fisk, fjerkræ, mælkeprodukter, ost og æg. Du skal bruge færre proteiner end kulhydrater om dagen.

## Fedt

Du kan ikke undvære fedt i din kost. Fedt er en vigtig energikilde for din krop. Det bruges bl.a. i opbygningen af kroppens væv og til at udnytte fedtopløselige vitaminer. Du må bare ikke få for meget fedt, så sætter det sig på kroppen, og du bliver tyk.

For at undgå at spise for meget fedt er det en god ide at vælge magert kød som f.eks. kalkun eller kylling. Det er også en god ide at spise fisk og bruge olie frem for smør. Du kan også skære fedtkanten fra på dit kød.

## Hvor meget kan jeg spise?

Det er svært at give et klart svar på, hvor meget mad lige præcis du skal spise. Det kommer helt an på din højde, vægt, alder, hvor aktiv du er, og om du er en dreng eller pige. Der er dog enkelte regler, du kan følge. F.eks. skal børn under 10 år spise minimum 400 gram frugt og grøntsager om dagen, og børn over 10 år skal spise minimum 600 gram.

Derudover er det sundt, hvis du spreder dine måltider ud over dagen. Hvis du bliver meget sulten i løbet af dagen, kommer du nemlig let til at spise for meget og forkert, fordi kroppen råber efter hurtig energi. Den slags sult tilfredsstiller vi mennesker ofte med slik og andre usunde snacks. Derfor bør du spise flere mindre men sunde måltider. På den måde vil din krop hele tiden have noget at producere energi af, og du undgår at blive fristet til at spise usundt.

# Vær aktiv!

## Dyrk motion 60 minutter om dagen

Det er vigtigt at dyrke motion for at forbrænde overflødige kalorier og dermed bevare en sund og stærk krop. Selvom du er tynd, er det ikke særligt sundt, hvis din kondition er dårlig. Du bliver nemlig hurtigere forpustet, og din krop bliver hurtigt træt. Hvis du både vejer for meget, og din kondition samtidig er dårlig, bliver din krop hurtigt overbelastet. Det kan gøre dig træt, ukoncentreret og doven.

Samtidig er chancen for, at du bliver syg, når du bliver ældre, meget større, end hvis du holder dig i god form og spiser sundt. Derfor skal du, hvad enten du er tyk eller tynd, dyrke motion mindst 60 minutter om dagen. På den måde kan du opnå en sund livsstil.

## Kalorier ind, kalorier ud – find balancen!

Det er en balancegang at opnå en sund vægt. Mad er det brændstof, kroppen bruger som energi. Mængden af den energi, der findes i maden, kaldes kalorier. Jo flere kalorier du spiser, jo mere energi får du. Din krop forbrænder hele tiden kalorier – når du løber, cykler, går og endda også, når du sover.

Din vægt er i balance, når mængden af de kalorier, du spiser, svarer til mængden af de kalorier, du forbrænder. Jo mere motion du dyrker, jo flere kalorier forbrænder din krop. For at opnå den rette balance mellem den mad, du spiser, og den mængde motion, du får, skal du se på kalorier ind, kalorier ud-regnskabet for hele dagen. Husk, at det er i orden, at du indimellem er god ved dig selv, hvis du opvejer det med at spise endnu sundere og motionere endnu mere dagen efter.

## Hvordan kan jeg tabe mig?

Når du spiser for mange kalorier i forhold til dit aktivitetsniveau, bliver de ekstra kalorier omdannet til fedt. Hvis du ønsker at tabe dig, bliver du nødt til at indtage færre kalorier og være mere aktiv. Nogle eksempler:

- Du bør være aktiv i 60 minutter hver dag. Bare det at cykle eller lege i stedet for at se tv hjælper. Det er endda sundt at rydde op på dit værelse, og så er det også sjovt, synes du ikke?
- Nogle fødevarer indeholder flere kalorier end andre. Chips og slik indeholder en masse kalorier, mens grøntsager og frugt kun indeholder få kalorier. Du kan kontrollere dit kalorieindtag ved at vælge fødevarer, der indeholder færre kalorier.

### Nemme tips til at nedsætte dit kalorieindtag

- Hvis du bare ikke kan lade være med at spise en burger, slik eller chips engang imellem, så prøv at nøjes med halvdelen af det, du ellers ville spise. Det betyder, at du indtager halvt så mange kalorier.
- Drik vand i stedet for sodavand og saftvand; de indeholder nemlig mange kalorier.
- Spis frugt i stedet for chokolade. Der er ikke noget så godt som frisk frugt.

Det vigtige, du skal huske om vægt og fødevarer, er, at du altid skal sammenligne dit kalorieindtag med dit aktivitetsniveau.