

Nyhedsbrev fra Sundhedsplejen i Svendborg Kommune

Maj 2014 - Småbørn

Gå på "skattejagt" med dit barn efter Nøglehulsmærket

- når I køber ind!

Fødevarer med Nøglehullet lever op til et eller flere krav for indholdet af fedt, sukker, salt eller kostfibre - derfor gør nøglehullet det nemt at vælge sundere, og bruge de officielle kostråd i hverdagen.

- Spar på fedt
- Spar på sukker
- Spar på salt
- Spis flere kostfibre og fuldkorn



"Skattejagten" kan også gælde Fuldkornsmærket

Fuldkornsmærket er din garanti for et højt indhold af kostfibre og fuldkorn i

- Brød - Gryn - Mel
- Morgenmadsprodukter
- Ris og pasta.



Vitaminer og mineraler er nødvendige for kroppens funktion

Kroppen har kun behov for meget små mængder af vitaminer. Mineraler er grundstoffer, som kroppen også skal have tilført med maden.

Når man spiser varieret, er indholdet af vitaminer og mineraler i gennemsnitskosten generelt tilfredsstillende,

Det er derfor ikke nødvendigt at spise vitamintilskud.

Dog anbefaler Sundhedsstyrelsen D-vitamin tilskud til alle børn op til 2 år, samt at børn med mørk hud eller børn der går tildækket, fortsætter med D-vitamin.

Kilde: www.altomkost.dk, www.sst.dk

Sundhedsplejen kan kontaktes via:

Sekretær Anne Larsen tlf 6223 4070 eller sundhedsplejen@svendborg.dk

