



Fakta om råderum til "tomme kalorier"

- Genstandsgrænsen på maks. ½ liter sodavand og saft har Fødevareinstituttet, DTU, beregnet ud fra, hvor meget sukker der i alt er plads til i en sund kost, hvis maden vel og mærke ellers er sund, og unge får rørt sig minimum 60 minutter dagligt. Derfor er råderummet reelt endnu mindre for mange børn og unge.
- Råderummet omfatter nydelsesmidler, som hovedsageligt indeholder 'tomme kalorier' fra fedt og sukker og stort set ingen vitaminer og mineraler. Basisfødevarer som fx yoghurt med frugt, brød, morgenmadsprodukter, ketchup mv. indeholder tilsat sukker, og er ikke medtaget i råderummet, fordi de også bidrager med næringsstoffer.
- Se baggrunden for beregningerne i rapporten "Forslag til retningslinier for sund kost i skoler og institutioner", Danmarks Fødevareforskning, 2005.
<http://www.dfvf.dk/Files/Filer/Ern%E6ring/Kostanbefalinger/ForslagRetningslinjerKostSkolerInstitutioner.pdf>

Plads til tomme kalorier i løbet af en uge for børn

	3-6 år	7-10 år	11-15 år
Sodavand og saft	¼ liter	½ liter	½ liter
Blandet slik	20 gram	45 gram	75 gram
Chokolade	10 gram	25 gram	35 gram
Is	45 gram	80 gram	80 gram
Popcorn	8 gram	20 gram	20 gram
Kage	20 gram	40 gram	50 gram
Råderum i alt om ugen	2.100 kJ	4.200 kJ	4.900 kJ

Illustration af råderum til forskellige aldersgrupper

<http://www.altomkost.dk/NR/rdonlyres/BF58B9E6-F3CA-4537-9CBA-2B376444FE0E/0/Kostraad4sukker.ppt>