



Fakta om plakaterne "Hvad snack'er du?" og "Sukkerspionen"

Fødevarestyrelsen har i samarbejde med Tandlægeforeningen og De offentlige Tandlæger udviklet to plakater med afsæt i kostrådet "Spar på sukker – især fra sodavand, slik, kage og chokolade" og kulturalysen "Børns sukkervaner – Undersøgelse af sukkerkulturen blandt børnefamilier med 4-12-årige børn, DTU, FI.

Plakaterne er fremstillet som visuelle formidlingsmaterialer med hovedfokus på sukker suppleret med oplysning om fedt. Målgruppen for sukkerplakaterne er forældre, børn og unge.

Plakaterne er et værktøj professionelle indenfor tandpleje, sundhedspleje, kommunale sundhedsområder, i lægevirksomhed og undervisningsfeltet kan anvende i deres dialog med forældre, børn og unge.

- **Plakaten "Sukkerspionen"** er til børn og barnlige sjæle – hvor man kan gætte sig frem til mængden af sukkerknalder i forskellige produkter. Der lægges op til refleksion omkring mængder af sukker i produkterne, og at man kan afstemme sin egen vurdering med det reelle indhold i produkterne. Svaret finder man hurtigt og plakats sukkeroplysninger er udelukkende tænkt som øjenåbnere for mængden af sukker i meget gængse produkter.

Plakaten kan hænges op der, hvor børn og forældre færdes og har et øjeblik til at standse op, være nysgerrige og gætte fx i et venteværelse, på væggen i børnenes daginstitution, i et klasselokale mv.

- **Plakaten "Hvad snack'er du?"** er en dialogplakat den sundhedsprofessionelle kan bruge som afsæt til at spørge lidt ind til, hvad der spises til mellemmåltider og fortsætte snakken derfra.

Plakaten er visuelt inddelt i tre felter med de mest usunde snack nederst, de mest usunde snack vist i mindre mængder sammen med lidt sundere snack alternativer i midten, og de sundeste snack er i det øverste felt.

Grundtanken er, at det for mange forældre ikke er realistisk, at de kun vælger snack til deres børn blandt de sundeste alternativer, særligt hvis udgangspunktet er, at de overvejende giver deres børn de mest usunde snack. Tanken med plakaten er således at vise mulighederne for at kunne vælge "mellemløsninger" på vej til sundere snack alternativer.

Anbefalinger vedr. tørret frugt, nødder og smoothies

Tørret frugt og nødder

Tørret frugt og nødder er et godt og sundere alternativ til slik og andre søde sager, men skal spises med måde på grund af et højt energiindhold og et højt indhold af frugtsukker i tørret frugt. Derfor er anbefalingen, at man maks. spiser 30 gram tørret frugt og maks. 30 gram nødder om dagen.

Endvidere anbefales det, at tørret frugt serveres sammen med brød både af hensyn til en bedre ernæringsmæssig sammensætning og for tandsundheden. Tørret frugt klistrer til tænderne, men når man spiser det sammen med brød så tygges den tørrede frugt ret hurtigt væk fra tænderne.

Smoothies

Smoothie er et sundere alternativ til sodavand og saft, men kan indeholde en høj koncentration af syre, som kan give syreskader på tænderne. Derfor anbefales det at smoothies drikkes nogenlunde hurtigt og evt. med sugerør.