

Børn (6-9 år)

Energibehov efter alder og køn:

	6 år	7 år	8 år	9 år
Drenge	325 kJ/kg.	325 kJ/kg.	310 kJ/kg.	295 kJ/kg
Piger	320 kJ/kg.	305 kJ/kg.	285 kJ/kg.	265 kJ/kg.

Eksempel 1: Denne kostplan indeholder 7.155 kJ (1704 kalorier)

Morgenmad: Planteyoghurt naturel drysset med havregryn og toppet med æble, banan og hakkede mandler.

Formiddag: Smoothie lavet på jordbær, banan, havredrik beriget med calcium og B12, hørfrøolie, chiafrø og pekannødder.

Frokost: To skiver rugbrød med henholdsvis plantepostej og sandwichspread. Hertil gnavegrønt bestående af peberfrugt, agurk og gulerod hertil hummus.

Eftermiddag: Grovbolle med bønnepostej og agurk på toppen. Et glas soyadrik med kakao.

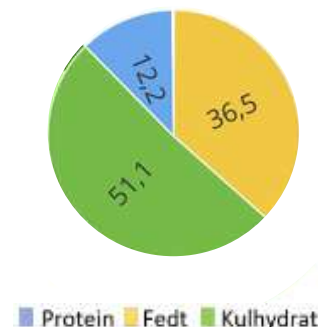
Aftensmad: Pizza bestående af en dej lavet på kikærter¹ toppet med champignon, peberfrugt og aubergine samt dressing af olivenolie og hvidløg.

Aften: Dadelkugler

Note: sluk tørsten i vand.

Tablel: Tabellen viser indholdet af kostplanen opdelt i fødevarer. Bidraget fra fødevarerne af udvalgte næringsstoffer er vist. Nederste række viser kostplanens samlede bidrag af de udvalgte næringsstoffer, samt hvorvidt kosten når op på det anbefalede niveau.

Morgenmad	Kcal	Calcium, mg	B12, µg	Jern, mg	Zink, mg
Æble, 55g.	25	2,27	-	0,07	0,01
½ banan	47	3,31	-	0,13	0,08
Mandel, 10 stk.	53	23	-	0,4	0,3
Havregryn, 2 spsk.	39	12,1	-	0,41	0,31
Planteyoghurt naturel, 2 dl.	99	178	-	0,62	0,6
Et glas vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Formiddag					



¹ Normal pizzadej tilsat 1 dåse blendede kikærter. Mærk efter konsistensen ift. mængden af mel og vand.

Jordbær, 20 g.	8	3,2	-	0,15	0,03
Banan, 30 g.	28	1,99	-	0,08	0,05
Plantedrik beriget med B12 og calcium, 1,2 dl.	54	144	0,46	0,53	0,1
Pekannød, 10 g.	73	6,7	-	0,25	0,45
Hørfrøolie, 1 tsk.	53	-	-	-	-
Chiafrø, 1 tsk.	20	25,6	-	0,31	0,19
Et glas vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Frokost					
Rugbrød, 2 skiver	101	12,8	-	0,8	0,69
Plantepostej, 15 g.	32	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Sandwichspread m. tomat, 15 g.	33	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Agurk, 50 g.	6	10,3	-	0,11	0,07
Gulerod, 50 g.	18	12,3	-	0,12	0,09
Rød peberfrugt, 30 g.	10	1,73	-	0,14	0,07
Hummus, 30 g.	61	11,9	-	0,37	0,14
Et glas vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Eftermiddag					
En grovbolle	144	26,5	-	0,76	0,5
Bønnepostej, 25 g.	38	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Agurk, 4 skiver	3	5,8	-	0,06	0,04
Vegansk smørbar, 10 g.	47	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Et glas vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Aftensmad					
Pizzadej m. kikærter, 140 g.	415	49,6*	-*	2,56*	0,4*
Champignon, 5 stk.	24	8,15	-	0,28	0,43
Rød peberfrugt, 10 g.	16	2,89	-	0,24	0,11
Vegansk revet ost, 15 g.	42	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Aubergine, 30 g.	6	2,52	-	0,12	0,05
Olivenolie, 1 tsk.	40	0,05	-	0,03	-
Hvidløg, 1 lille fed	3	0,41	-	0,03	0,02
Et glas vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Aften					
Dadelkugler, 45 g.	167	46,5	-	1,14	0,62
Et glas vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
I alt Anbefalet (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	1704	790 700 (113 D%)	0,46 1,3 (35,4 D%)	9,3 9 (104 D%)	5,3 7 (76 D%)

*Data på kikærter, mikronæringsstofværdi i pizzadej er ukendt

Med denne kostplan anbefaler vi at supplere med flg. kosttilskud:

Vitamin B12: B12-optagelsen i kroppen er kompleks og kroppen kun kan optage en smule ad gangen. Når B12 tages via kosttilskud, optages kun en mindre del. Ved høj dosis optages en del via passiv diffusion. Derfor er anbefalingen for B12 højere, når behovet skal dækkes via kosttilskud.

Den generelle anbefaling af B12 gennem kosten til 6-9 -årige er 1,3 µg/dag. Børn mellem 4-10 år, som lever på en plantebaseret kost, anbefales et tilskud på 25 µg dagligt eller 2 x 500 µg pr. uge fordelt over to dage.

Vitamin D: 10 µg/dag fra oktober til april

Selen: Den generelle anbefaling for selen for børn i alderen 6-9 år er 30 µg/dag. Mangel ved denne kostplan er 8 µg. Spiser dit barn nogenlunde som vist her, kan du overveje at give tilskud af selen, 1 gang ugentligt på en koncentration lige under 100 µg.

Jod: Det er muligt at få tilstrækkeligt jod på denne kost, hvis du vælger jodberiget salt i din madlavning.

Bruger du mest havsalt, Himalaya salt eller andre former for uberiget salt, bør du overveje at tage et tilskud af jod, svarende til 120 µg/dag (100% af anbefalet daglig dosis). Jodtilskud 2-3 gange ugentligt er tilstrækkeligt.

Forarbejdede fødevarer, såsom rugbrød, indeholder salt, der er beriget med jod.

Mere generelt kan det overvejes at supplere med en multivitamin, men vær opmærksom på særligt B12-dosis, da denne ofte vil være lavere end anbefalet ved en plantebaseret kost. Ved børn kan det være mere komplekst at få opfyldt anbefalinger for mikronæringsstoffer indenfor det anbefalede daglige energiindtag – også taget kræsenhed og selektive spisevaner i betragtning. Multivitaminer vil dog også bidrage med vitaminer og mineraler, hvor behovet typisk vil være dækket ved en plantebaseret kost. Man kan med fordel kigge efter det grønne hjerte, når man kigger efter multivitaminer.

Eksempel 2: Denne kostplan indeholder 7.117 kJ (1701 kalorier)

Morgenmad: En portion havregryn med 2 dl sojadrik beriget med B12 og calcium, drysset med banan og en håndfuld mandler.

Formiddag: Et stykke ciabattabrød med bønne- og quinoa paté, spinat, peberfrugt og bønnespirer. To kiwier.

Frokost: Grøntsagswok med nudler og tofu toppet med 1 tsk sesamfrø og 1 spsk cashewnødder.

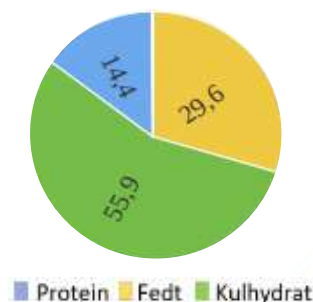
Eftermiddag: Snack agurker og peberfrugter med hummus. En håndfuld med tørret frugt og nødder, et glas appelsinjuice.

Aftensmad: En portion kartoffelbåde toppet med linsesovs med sorte bønner og græskarkerner.

Aften: En appelsin.

Note: sluk tørsten i vand.

Tablet: Tabellen viser indholdet af kostplanen opdelt i fødevarer. Bidraget fra fødevarerne af udvalgte næringsstoffer er vist. Nederste række viser kostplanens samlede bidrag af de udvalgte næringsstoffer, samt hvorvidt kosten når op på det anbefalede niveau.



Morgenmad	Kcal	Calcium, mg	B12, µg	Jern, mg	Zink, mg
Havregryn, 55 g.	202	99	-	2.2	1.7
Banan, 80 g.	76	5.3	-	0.2	0.1
Sojadrik beriget med B12 og calcium, 2 dl.	104	240	0.8	0.3	0.3
Mandel, 30 g.	176	76.8	-	1.4	1
Vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Formiddag					
Ciabatta, 1 lille 40 g.	110	48	-	0.6	0.3
Bønne- og quinoapaté, 10 g.	24	Ukendt	-	Ukendt	Ukendt
Spinat, 18 g.	4	23.2	-	0.8	0.2
Peberfrugt, 40 g.	13	2.3	-	0.2	0.1
Bønnespirer, 6 g.	2	1.5	-	0.1	-
Kiwi, 100 g.	63	31.7	-	0.3	0.3
Vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Frokost					
Rice noodles, 30 g.	109	Ukendt	-	Ukendt	Ukendt
Tofu, 25 g.	19	32	-	0.5	-
Gulerod, 40 g.	15	14	-	0.1	0.1
Grønkål, 20 g.	6	30	-	0.4	0.1
Soya sauce, 1 tsk, 3 g.	2	0.6	-	-	-

Broccoli, 30 g.	12	12	-	0.2	0.1
Sesamfrø, 3 g.	16	-	-	0.4	0.2
Cashewnødder, 9 g.	50	3.3	-	0.6	0.5
Vand, 2 dl.			-	0,01	0,01
Eftermiddag					
Figen, 20 g.	59	39	-	0.4	0.1
Hasselnød, 3.6 g.	22	4.9	-	0.1	0.1
Peberfrugt, 40 g.	13	2.3	-	0.2	0.1
Hummus, 20 g.	64	11.5	-	0.6	0.3
Agurk, 120 g.	14	24.8	-	0.3	0.1
Appelsinjuice, 1,5 dl.	65	25.7	-	0.3	0.1
Vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Aftensmad					
Kartoffelbåde, 100 g.	127	8.5	-	0.3	0.3
Sorte bønner, 150 g.	148	52.5	-	2.8	0.8
Græskarkerner, 8 g.	46	3.8	-	0.7	0.6
Linsesovs, 100 g.	96	23	-	1.5	0.3
Vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Aften					
Appelsin, 55 g.	28	19.5	-	0.1	-
Vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
I alt Anbefalet (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	1701	955 700 (136 D%)	0.8 1.3 (62 D%)	12.5 9 (139 D%)	7 7 (100 D%)

Med denne kostplan anbefaler vi at supplere med flg. kosttilskud:

Vitamin B12: B12-optagelsen i kroppen er kompleks og kroppen kun kan optage en smule ad gangen. Når B12 tages via kosttilskud, optages kun en mindre del. Ved høj dosis optages en del via passiv diffusion. Derfor er anbefalingen for B12 højere, når behovet skal dækkes via kosttilskud. Den generelle anbefaling af B12 gennem kosten til 6-9 -årige er 1,3 µg/dag. Børn mellem 4-10 år, som lever på en plantebaseret kost, anbefales et tilskud på 25 µg dagligt eller 2 x 500 µg pr. uge fordelt over to dage.

Vitamin D: 10 µg/dag fra oktober til april.

Selen: Den generelle anbefaling for selen for børn i alderen 6-9 år er 30 µg/dag. Mangel ved denne kostplan er 12 µg. Spiser dit barn nogenlunde som vist her, kan du overveje at give tilskud af selen 1 gang om ugen på en koncentration på ca.100 µg.

Jod: Det er muligt at få tilstrækkeligt jod på denne kost, hvis du vælger jodberiget salt i din madlavning.

Bruger du mest havsalt, Himalaya salt eller andre former for uberiget salt, bør du overveje at tage et tilskud af jod, svarende til 120 µg/dag (100% af anbefalet daglig dosis). Jodtilskud 2-3 gange ugentligt er tilstrækkeligt.

Forarbejdede fødevarer, såsom rugbrød, indeholder salt, der er beriget med jod.

Omega-3: Du kan også overveje at supplere med et tilskud af EPA og DHA i form af algeolie. Frø er en væsentlig kilde til kortkædede omega-3 fedtsyrer, som kroppen i et vist omfang kan omdanne til EPA og DHA. Vi anbefaler at frø og kerner knuses/kværnes, så kroppen i højere grad får udbytte af de gode fedtsyrer. Du kan læse mere om vegetariske fødevarekilder på <https://vegetarisk.dk/omega-3/>.