

INFORMATIONSSARK UGE 4: DRIK VAND

Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt, og vand er godt, da det slukker tørsten og dækker væskebehovet. Drik vand i stedet for saft og sodavand. Flere studier viser, at der sker et fald i børns kognitive og motoriske evner, hvis de har væskemangel. Det er derfor vigtigt at drikke vand, da væskemangel også kan medføre træthed og uoplagthed.

Vand indeholder mineraler som calcium, jod og magnesium. Calcium er især vigtigt for at få stærkere knogler, mens magnesium og jod er vigtige for, at mange af kroppens systemer fungerer. Magnesium bruges i mere end 300 enzymesystemer, bl.a. vores muskel- og nervesystem, mens jod er vigtig for vores hormonsystem, bl.a. omdannelsen af mad til energi.

Skolebørn har som hovedregel brug for 1-1½ liter væske dagligt, men det varierer dog meget ud fra vægt, svedproduktion, aktivitetsniveau mv. Det anbefales, at børn over et år får ¼-½ liter skummetmælk eller andre mælkeprodukter dagligt.

Mager mælk

Hvis man spiser en sund og varieret kost, bidrager mælkeprodukter med gode næringsstoffer, bl.a. vitaminer og mineraler som calcium, B2, B12, fosfor og jod. Derudover er mælk en god kilde til calcium. Det anbefales, at drikke fedtfattige mælkeprodukter som kærne-, skummet- og minimælk. ¼-½ liter er optimalt i forhold til at forebygge sygdomme.

Undgå for meget sukker bl.a. gennem sodavand, saftvand og juice

Seks ud af ti børn og fire ud af ti voksne spiser for meget sukker. Over 80 % af sukkeret får vi fra slik, sodavand, is og kager. Cirka 10 % får vi fra søde morgenmadsprodukter og syrnede mælkeprodukter med tilsat sukker, fx frugtyoghurt. For meget sukker tager pladsen fra den sunde mad og kan føre til overvægt. Spar på sukkeret ved ikke at drikke/spise søde sager hver dag og husk at slukke tørsten i vand.

Omkring hver tiende 11-årige dreng drikker dagligt sodavand, og indtaget stiger med alderen, illustreret ved at det for 15-årige gælder hver femte dreng. ½ liter sodavand svarer til 25 sukkerknalder. Danske skolebørn drikker 40% mere sodavand end for bare fem år siden. Sukkerholdige drikkevarer er tomme kalorier med ingen eller meget få vitaminer, derfor skal man drikke vand og mælk frem for sodavand, saftvand og juice. Desuden øger sodavandsindtag risikoen for syreskader på tænderne, at emaljen forsvinder, og medfører større risiko for at få huller i tænderne. Cirka hver sjette teenager har problemer med syreskader. Hvis et barn på 12 år, der vejer 40 kg, drikker ½ liter sodavand eller saft, kan han/hun vælge at lave en af følgende aktiviteter for at forbrænde det igen:

- Gå en tur med hunden i to timer
- Cykle i 45 minutter

- Løbe og lege i frikvartererne i 75 minutter.
- Spille fodbold i 30 minutter.
- Danse i 45 minutter.
- Gå op og ned af trapper, tre etager 22 gange – i alt 66 etager.
- Sidde og sms'e i 13 timer.

Nøgleord

Drik minimum 1-1½ liter væske om dagen. Sørg for at begrænse sukkerindholdet.

Fakta

- ½ liter sodavand indeholder 25 sukkerkvalder.
- Som tommelfingeregel behøver skolebørn 1-1,5 liter væske dagligt. Det afhænger dog af deres vægt, og hvor meget de sveder.