

Näringsinnehåll i livsmedelsval, förskolebarn 2-5 år - 5,3 MJ (1275 kcal)

Det genomsnittliga näringsinnehållet per dag visas med ett urval av näringsämnen och jämförs med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

E% = energiprocent anger hur många procent (%) av den totala energimängden som kommer från protein, fett och kolhydrat.

Energigivande näringsämnen per dag			Enligt NNR 2012
Energi	1280 kcal		1275 kcal
Protein	58 g	18 E%	15 E% (10-20 E%)
Fett	40 g	28 E%	32 E% (25-40 E%)
Mättat fett	13 g	9 E%	Max 10 E%
Kolhydrat	165 g	52 E%	52 E% (45-60 E%)
Vitaminer			
Vitamin C	90 mg		30 mg
Vitamin D	8 µg		10 µg
Folat	230 µg		80 µg
Mineraler			
Järn	8 mg		8 mg
Zink	8 mg		6 mg
Kalcium	805 mg		600 mg
Kostfiber			
Kostfiber	16 g	3,0 g/MJ	2-3 g/MJ
Tillsatt socker			
Socker	18 g	6 E%	Max 10 E%

Kommentarer till näringsinnehåll

Att äta enligt livsmedelsvalet för förskolebarn 2-5 år ger inte tillräckligt med vit D jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

Även för de lite äldre förskolebarnen 2-5 år är det svårt att uppfylla rekommendationen för vitamin D. En stor del av vitamin D behovet täcks av kroppens egen tillverkning i huden från solljus. Under den mörka årstiden från november till mars är vi helt beroende av det D vitamin som maten ger. Goda källor för vitamin D är fisk, D-vitaminberikad mjölk och matfett. Mellanmjölk och lättmjölk är vitamin D berikad och innehåller mer vitamin D än standardmjölk och viss importerad mjölk. De flesta matfetter är berikade med vitamin D men oljor är inte berikade och innehåller inte vitamin D.

Förskolebarn behöver mindre av kostfiber än vuxna. Tänk på att välja mindre fiberrika sorter av flingor, gröt, bröd, pasta och ris till barn i förskoleåldern.