

Näringsinnehåll i livsmedelsval, skolbarn 6-9 år - 6,9 MJ (1650 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	1655 kcal		1650 kcal
Protein	69 g	17 E%	15 E%, (10-20 E%)
Fett	52 g	28 E%	32 E%, (25-40 E%)
Mättat fett	16 g	8 E%	Max 10 E%
Kolhydrat	215 g	53 E%	52 E%, (45-60 E%)
Vitaminer			
Vitamin C	135 mg		40 mg
Vitamin D	9 µg		10 µg
Folat	295 µg		130 µg
Mineraler			
Järn	11 mg		9 mg
Zink	9 mg		7 mg
Kalcium	895 mg		700 mg
Kostfiber			
Kostfiber	21 g	3,0 g/MJ	2-3 g/MJ
Tillsatt socker			
Socker	29 g	7 E%	Max 10 E%

Kommentarer till näringsinnehåll

Att äta enligt livsmedelsvalet för gruppen skolbarn 6-9 år ger inte tillräckligt med vit D jämfört med de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).

Även för skolbarn 6-9 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.