

# Hvad skal dit barn drikke?



*Læs hvordan du giver dit barn sunde drikkevaner*

## Mange børn kæmper med overvægt

Mange danske børn kæmper med overvægt, fordi de spiser og drikker forkert og får for lidt motion. Sukker fylder for meget i mange børns kost. Sukkeret kommer fra slik, chokolade, kager, barer m.m., men i høj grad også fra saft, sodavand og andre søde drikke.

## ½ liter sodavand svarer til 25 sukkerknalder

Søde drikke indeholder store mængder sukker. Sukkerholdige drikkevarer er tomme kalorier med ingen eller meget få vitaminer. Det betyder, at for meget sukker optager pladsen for andre sundere fødevarer – eller kommer "oveni" – og så bliver man tyk.

## Fødevarer- og Sundhedsstyrelsen anbefaler at:

- 0-3 årige ikke drikker saft, sodavand og andre søde læskedrikke
- 3-7 årige maks. drikker 3 dl. saft, sodavand eller andre søde drikke om ugen
- ældre børn og unge maks drikker ½ liter sodavand, saft eller andre søde læskedrikke om ugen

Hvis et børnehavebarn drikker 2 glas saftevand eller sodavand på en dag, har det fået den anbefalede ration af søde drikke for en hel uge.

## Ikke kun sodavand og saft indeholder meget sukker

Juice og frugtsmoothie indeholder meget frugtsukker. Selv om frugtsukker er naturligt sukker, er det ikke sundere end det tilsatte sukker.

Dog kan de være et godt alternativ til sodavand og søde læskedrikke, når der hygges ved specielle lejligheder.



## De søde drikke ødelægger tænderne

Udover overvægt er de søde drikke også et problem i forhold til børns tænder. Dels giver sukkeret huller i tænderne, men de søde drikke indeholder også syre, som kan give syreskader, når de drikkes ofte. Syreskader kommer både af søde drikke med sukker og af lightdrikke.



## Koldt vand er lige sagen

Koldt vand er det bedste til at slukke tørsten med, og det er altid lige ved hånden. Lær barnet så tidligt som muligt, at det er dejligt at drikke vand. Hav altid en kande vand med postevand i køleskabet, evt. tilsat agurke- eller jordbærskiver og isterninger.

## Sodavand, saft og andre søde drikke er kun til fest

For små børn under 3 år er alt mad og drikke nye oplevelser. Børn finder ikke af sig selv på at drikke sodavand og saft. Vent med at give børn søde drikke til de bliver ældre.

Så længe børn ikke ved, hvad det er, savner de det ikke, og vanerne grundlægges, når børnene er helt små. Hvis børn over 3 år skal have søde drikke engang imellem – så prøv med et lille glas fortyndet juice eller fortyndet saft. Server kun sodavand, saft og andre søde drikke til festlige lejligheder – og i begrænset mængde.

## Hvor meget skal børn drikke?

Skolebørn har som tommelfingerregel brug for ca. 1-1½ liter væske om dagen. Behovet varierer dog meget og afhænger af barnets vægt, hvor meget det sveder, fysisk aktivitet m.v. Det bedste er derfor at lytte til børnene og tilbyde dem ekstra vand, når det er varmt, eller de er fysisk aktive.

## Hjørring



Skolevangen 46

9800 Hjørring Kommune

Tlf. 72 33 37 40

[tandklinikken.skolevangen@hjoerring.dk](mailto:tandklinikken.skolevangen@hjoerring.dk)

## Sindal



Finlandsvej 12

9870 Sindal

Tlf. 72 33 37 90

[tandklinikken.sindal@hjoerring.dk](mailto:tandklinikken.sindal@hjoerring.dk)

## Hirtshals



Toftagervej 1

9850 Hirtshals

Tlf. 72 33 37 50

[tandklinikken.hirtshals@hjoerring.dk](mailto:tandklinikken.hirtshals@hjoerring.dk)



Hjørring Kommune



Tandplejen

Hjørring Kommunale Tandpleje  
Skolevangen 46  
9800 Hjørring  
72 33 64 00  
[tandplejen@hjoerring.dk](mailto:tandplejen@hjoerring.dk)  
[www.tandplejen.hjoerring.dk](http://www.tandplejen.hjoerring.dk)

*Oktober 2018  
Foto: Colourbox*