

VAD ÄTER BARNEN TILL FRUKOST?

Jämför med KfS tre frukostexempel

KfS tre frukostexempel innehåller ungefär samma mängd energi (kcal) men näringsmässigt är skillnaderna stora. Mängderna i våra exempel är avsedda för barn i åldern 7-10 år. Observera att samtliga exempel ska ses som just exempel och inte rekommendationer. På sidan två finns en tabell som beskriver frukostarnas näringsvärden i detalj.



Frukost nr 1

Havregrynsgröt med rivet äpple, kanel och mjölk, knäckemacka med bregott, 1/2 skivat ägg och kaviar samt te. (Totalt 408 kcal)



Frukost nr 2

Vaniljyoghurt med Frax flingor, mjuk macka med bregott, ost och paprika samt apelsinjuice. (Totalt 423 kcal)



Frukost nr 3

Hallonyoghurt med honungspuffar, hönökaka med bregott och apelsinmarmelad samt mjölk med O'boy. (Totalt 455 kcal)

Naturligt och tillsatt socker

De sockermängder som anges i tabellen på sidan två inkluderar såväl tillsatt socker som det naturliga socker som finns i många livsmedel. Den naturliga sockerarten i mejerivaror heter laktos och i frukt heter den fruktos. När socker ingår naturligt i ett livsmedel får man ofta mer näring på köpet som till exempel kostfibrer, vitaminer och mineraler. Den största andelen socker i frukost nummer 1 kommer från mjölken och äpplet och är således naturliga sockerarter. Om man vill minska sitt barns intag av socker kan det därför vara bra att satsa på att undvika det tillsatta sockret.

Jämförelsen med sockerbitar (3,2 g/st) gäller både naturligt och tillsatt socker sammantaget.

Kostfibrer är bra för magen

Kostfibrer är viktiga för att tarmarna ska fungera normalt. Frukost nummer 1 är den frukost som innehåller mest kostfibrer och det är i havregrynen, knäckemackan och äpplet de finns.

Skillnad på fett och fett

Fettet behöver vi för att våra celler ska fungera bra och för att kroppen ska kunna ta upp fettlösliga vitaminer. Men det är skillnad på fett och fett. För mycket mättat fett, som exempelvis finns i grädde, ost och korn, ökar risken för hjärtkärlsjukdom medan omättat fett, som bland annat finns i avokado, nötter, olja och fisk, är hälsosammare. Frukostarna innehåller lika mycket fett men andelen mättat fett är mer i frukost 2 och 3.

Näringsvärden i KfS frukostjämförelse

Frukost 1	Socketarter (g)	Varav tillsatt socker (g)	Fibrer (g)	Fett (g)	Varav mättat fett (g)	Salt (g)	Kcal
Änglamark - Havregrynsgröt (38 gram gryn)	0,6	0,0	3,8	2,7	0,4	0,6	129
Wasa - Knäckebröd (16 g)	0,2	0,0	2,6	0,2	0,1	0,2	54
Arla - Mellanmjölk till gröten (1 dl)	4,9	0,0		1,5	1,0	0,1	45
Arla - Bregott (5 g)	0,0	0,0	0,0	3,8	1,7	0,1	34
Kokt ekologiskt ägg (30 g)	0,1	0,0	0,0	3,0	0,9	0,1	42
Änglamark - Kaviar (10 g)	1,2	1,0	0,0	3,5	0,2	0,5	41
Äpple (112 g)	12,1	0,0	2,0	0,1	0,0	0,0	63
Te	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
RESULTAT	19,1	1,0	8,4	14,8	4,2	1,6	408
Frukost 2	Socketarter (g)	Varav tillsatt socker (g)	Fibrer (g)	Fett (g)	Varav mättat fett (g)	Salt (g)	Kcal
Frebaco - Frukostflingor Frax jordgubb/blåbär (20 g)	1,8	1,8	1,2	0,6	0,1	0,2	74
Arla - Vaniljyoghurt (1,5 dl)	13,6	7,5	< 0,75	3,0	2,0	0,2	105
Saltå Kvarn - Barsjäbröd (30 g)	0,4	0,0	1,7	0,6	0,1	0,4	72
Arla - Bregott (5 g)	0,0	0,0	0,0	3,8	1,7	0,1	34
Ost SLVs databas (hårdost 31%) (15 g)	0,0	0,0	0,0	4,7	3,0	0,2	58
Röd Paprika (30 g)	1,4	0,0	0,6	0,1	0,0	0,0	9
Änglamark - Apelsinjuice (1,5 dl)	14,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	71
RESULTAT	31,7	9,3	4,3	12,7	6,9	1,0	423
Frukost 3	Socketarter (g)	Varav tillsatt socker (g)	Fibrer (g)	Fett (g)	Varav mättat fett (g)	Salt (g)	Kcal
Brüggen - Frukostflingor Honungspuffar Brüggen (20 g)	8,4	8,4	*0,8	0,7	*0,09	**0,2	76
Kavli - Tigers hallonyoghurt (1,5 dl)	16,5	11,1	0,0	3,9	**2,5	0,0	128
Pågen - Hönökaka 30 g	3,3	2,7	1,1	1,2	0,1	0,2	90
Arla - Bregott (5 g)	0,0	0,0	0,0	3,8	1,7	0,1	34
Änglamark - Apelsinmarmelad (10 g)	5,5	5,1	*0,07	0,0	0,0	0,0	23
Arla - Mellanmjölk (1,5 dl)	7,4	0,0	0,0	2,3	1,5	0,2	68
Oboy, pulver (10 g)	8,0	8,0	0,6	0,3	0,1	0,1	37
RESULTAT	49,1	35,3	2,6	12,0	6,0	0,8	455

Näringsvärdena är uträknade utifrån information på förpackningarna eller tillverkarnas webbsidor.

*Uppgift hämtad från SLV:s livsmedelsdatabas

**Uppgift saknades så siffran är uppskattad.