



Får mit barn nok protein?

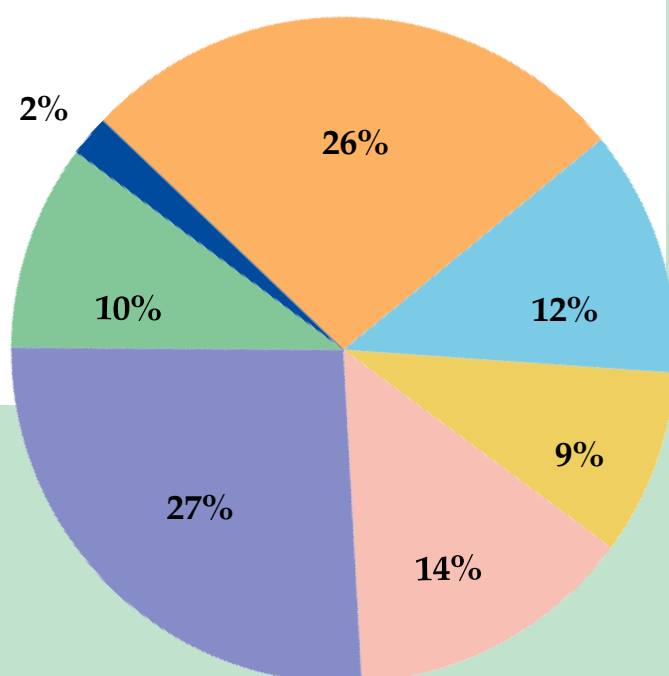
Der er mange forskellige fødevarer, som dit barn får protein fra. Måske flere end du tror?

I dette faktaark kan du se eksempler på, hvor meget protein, der er i udvalgte fødevarer. Du kan også se de mængder, dit barn typisk vil få serveret i daginstitutionen.

Når du kigger på faktaarket, er det vigtigt at huske, at dit barn ikke udelukkende skal have dækket sit behov gennem én fødevarer, ét enkelt måltid eller på én enkelt dag.

Husk på, at dit barn også spiser andre måltider, end de måltider de får i daginstitutionen. Så længe proteinbehovet bliver dækket over en længere periode, typisk en til to uger, vil dit barn få det protein, det skal have.

I dette cirkeldiagram kan du se, hvor meget de enkelte fødevarergrupper bidrager med protein i en kost, der følger *De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima*



Brød og kornprodukter

Bælgfrugter

Nødder og frø

Mælkeprodukter og ost

Kød, fisk og æg

Frugt, grøntsager (inkl. kartofler)

Drikke, søde sager og diverse

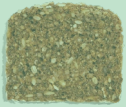


Et gennemsnitligt 2-årigt barn har brug for ca. 11 g protein på en hel dag.

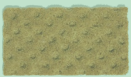
**Det gennemsnitlige proteinbehov for barnet er baseret på De Nordiske Næringsstofanbefalinger.*



En lille portion havregryn á 35 g indeholder **4,7 g** protein.



En tynd skive rugbrød á 30 g indeholder **1,6 g** protein.



Et stk knækbrød á 12 g indeholder **1,4 g** protein.



En portion tilberedte røde linser á 30 g indeholder **3,3 g** protein.



En portion tilberedte kikærter á 30 g indeholder **2,9 g** protein.



En portion mandler á 7,5 g indeholder **1,6 g** protein.



En portion græskarkerner á 5 g indeholder **1,8 g** protein.



En skive ost á 10 g indeholder **2,9 g** protein.



Et lille glas mælk á 1 dl indeholder **3,5 g** protein.



En portion kylling á 30 g indeholder **5,8 g** protein.



En skive hamburgerryg á 9 g indeholder **1,7 g** protein.



En portion torsk á 40 g indeholder **7 g** protein.



En portion makrel á 13 g indeholder **1,5 g** protein.



Et halvt æg á 30 g indeholder **3,7 g** protein.

**Proteinindholdet i råvarerne er baseret på tal fra Danmarks Tekniske Universitet.*

Her kan du se et eksempel på, hvad dit barn kan spise for at få dækket sit daglige proteinbehov.



+



+



+



+



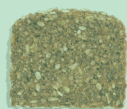
= **11,5 g protein**

Et gennemsnitligt 4-årigt barn har brug for ca. 15 g protein på en hel dag.

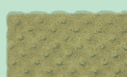
**Det gennemsnitlige proteinbehov for barnet er baseret på De Nordiske Næringsstofanbefalinger.*



En portion havregryn á 50 g indeholder **6,7 g** protein.



En skive rugbrød á 45 g indeholder **2,4 g** protein.



Et stk knækbrød á 12 g indeholder **1,4 g** protein.



En portion tilberedte røde linser á 40 g indeholder **4,4 g** protein.



En portion tilberedte kikærter á 40 g indeholder **3,9 g** protein.



En portion mandler á 10 g indeholder **2,1 g** protein.



En portion græskarkerner á 7,5 g indeholder **2,7 g** protein.



En skive ost á 12 g indeholder **3,4 g** protein.



Et lille glas mælk á 1 dl indeholder **3,5 g** protein.



En portion kylling á 40 g indeholder **7,7 g** protein.



En skive hamburgerryg á 11 g indeholder **2,0 g** protein.



En portion torsk á 50 g indeholder **8,8 g** protein.



En portion makrel á 15 g indeholder **1,8 g** protein.



Et lille æg á 40 g indeholder **4,9 g** protein.

**Proteinindholdet i råvarerne er baseret på tal fra Danmarks Tekniske Universitet.*

Her kan du se et eksempel på, hvad dit barn kan spise for at få dækket sit daglige proteinbehov.



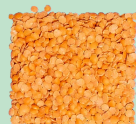
+



+



+



+



=

15 g protein