



Havregryn med sukker

En stor portion havregryn eventuelt med et par teskefulde sukker ovenpå er den sundeste morgenmad, man kan give sit barn. På trods af sukkertoppen, ligger havregrynsportionen langt under de fleste populære morgenmadsprodukter, når det gælder indhold af sukker.

En undersøgelse fra 2007 viste at, en portion havregryn med sukker vejer over dobbelt så meget som en portion af de søde morgenmadsprodukter som fx Guldkorn eller Frosties, og dermed bliver den del af den samlede energi, som kommer fra sukker, lav.

Med undtagelse af de to mindst sukkerholdige morgenmadsprodukter, Corn Flakes og Rice Krispies, er sukkerindholdet i de øvrige morgenmadsprodukter mere end dobbelt så højt som i en portion havregryn med sukker. Det mest sukkerrige produkt, Honey Yummies, indeholder fire gange så meget sukker.

Mindre sukker og bedre mæthed

Samlet set får man flere kalorier i en portion havregryn med sukker end ved at spise en portion af de øvrige morgencerealier. Til gengæld mætter havregrynene eller havregrøden bedre, blandt andet fordi den indeholder mange kostfibre. Det betyder, at man ikke så let føler sig fristet til at fylde sig med sukker- og fedtholdige mellemmåltider.

Morgenmaden er et af dagens tre hovedmåltider, som bør være den ernæringsmæssige basis for sammensætningen af en sund kost. Hvis det grundprincip begynder at skride, så kan det føre til overvægt og gøre det sværere at få dækket sit behov for vitaminer og mineraler, ligesom meget sukker øger risikoen for huller i tænderne.

Det eneste problem med havregryn er, at mange børn ikke synes, det er lige så spændende som de andre produkter. Havregrynene kunne gøres mere spændende ved fx at lægge nogle stykker med farverig frugt eller nødder på.