

Hvad skal jeg servere for mit barn?

Introduktion til energitæt kost

Energitæt kost:

Er en kostform som anvendes fx når børn og unge er undervægtige og har lille appetit. Til energitæt kost anvendes almindelige og ordinære fødevarer og retter, som har indgået i familiens kost. Så det ikke nogen special kost. Blot skal fødevarerne indgå i en lidt anden fordeling, så kosten fylder mindre og giver mere energi! Dvs at frugt og grønt reduceres kraftigt i dagskosten til fordel for madvarer, som indeholder meget energi fx fedt og sukker.

Måltidsfordeling:

Der serveres 6 måltider dagligt. 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider. Det anbefales at spise og drikke hver ca. 3 time. Fx kl. 07.00 kl. 09.30 kl. 12.00 kl. 15.00 kl. 18.00 og kl. 21.00. Bliver der ikke spist op spises resterne til næste måltid eller der tilføjes mandler, en drik eller bare en lidt større portion til næste måltid.

Måltiderne:

Der serveres en portion mad som minimum er på størrelse med hvad man spiser som rask.

Der kan fx serveres:

Morgenmad:

1 portion havregrød kogt på sødmælk. Eller 1 portion sødmælksyoghurt med müsli. Eller 2 skiver brød med smør og ost og marmelade.

Frokost:

2 skiver rugbrød med smør og pålæg der dækker brødet helt. Pålægget skal være fra proteingruppen fx æg, kød eller fisk. Til frokost kan man også servere en rest fra aftenen før eller en hel tallerken pastasalat med dressing og kylling. Eller $\frac{3}{4}$ af en normalstørrelse pizza.

Aftensmad:

1 portion aftensmad svarende til 4 æggestore kartofler eller 4 dl kogt ris, pasta eller perlebyg. Et stykke kød svarende til 1 kyllingebryst, 1 kotelet, 2 fiskefrikadeller eller 2 æg (til omelet, tærte). Der serveres altid 3 spsk sovs, dressing, tzatziki, guacamole eller lignende til aftensmad. Der kan også indgå fløde eller kokosmælk i en sammenkogt ret. Der kan serveres grønt efter behov eller det kan helt udelades, så retten bliver mest mulig volumenfattig.

Introduktion til energitæt kost

Drikkevarer:

Dagligt serveres 1½ l væske med energi. En liter sødmælks mejeriprodukt fx sødmælk eller kakaomælk og resten kan være juice, saft osv. Et glas svarer til 2 dl. Det anbefales at servere 2 glas til alle 3 hovedmåltider og 1-2 glas til alle mellemmåltider afhængigt af om der vægtindhentes eller vægtstabiliseres.

Vitaminer og mineraler:

Varieret og energitæt kost anbefales samt en multivitamin mineral tablet med 20 mikrogram D-vitamin dagligt. Hvis blodprøver viser ekstra behov f.eks. jern anbefales ekstra tilskud.

Her er lidt forskellige forslag til mellemmåltider:

- 1 magnum is
- 5 digestive kiks
- 1 portion koldskål med en håndfuld kammerjunkere
- 1 stor pandekage med sukker og citron
- 1 bolle med nutella
- 1 hel toast med smør og pålæg og ost
- 2 stk knækbrød med peanut butter og 1 banan
- 15 stk matadormix
- ½ plade rittersport
- 3 dl popcorn
- 1 Corny Big og 1 frugt

Hvad skal jeg servere for mit barn?

Morgenmad



Frokost



Aftensmad

