

# 8 kostråd til et småt- spisende barn

Børnelægeklinikken



## 8 kostråd

Er dit/jeres barn småt-spisende kan følgende anbefales:

### 1) Spis brød, kartofler, ris eller pasta hver dag.

Spis brød med smør og pålæg. Kog grød f.eks. havregrød eller øllebrød med sødmælk og server det med en smørklut. Kartoffler, ris eller pasta bør kun spises i mindre portioner ad gangen, tilsæt gerne olie eller smør.



### 2) Begræns indtaget af frugt og grønt.

De fleste frugter og grønt indeholder kun lidt energi, spis derfor helst avocado eller stuede grøntsager samt frugt med råcreme/flødeskum, tørrede frugter eller nødder.



### 3) Spis kød, fjerkræ og gerne meget fisk.

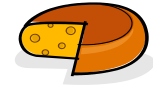
Spis kødpålæg f.eks. pålægssalater, frikadeller, kyllingelår m.m. Spis gerne meget fisk eller fiskepålæg flere gange om



ugen, gerne de fede varianter f.eks. laks, makrel, tun i olie, silde-postej m.m.

### 4) Brug gerne fedtstof i maden.

Brug smør, olie og margarine f.eks. i sovs, mos, supper eller på brødet. Brug gerne olie, da der er et sundt fedtstof. Brug mayonnaise eller remoulade på brødet og spis dagligt ca. 20g. ost (45+).



### 5) Drik energirige drikkevarer.

Vælg gerne energiholdige drikkevarer f.eks. sødmælk, piskefløde og kakaomælk. Det kan nogle gange være nemmere at drikke sig til energi, frem for at spise sig til energi. Drik  $\frac{1}{2}$  l. mælkeprodukt om dagen. Vælg fedtholdige drikke frem for sukkerholdige drikke.

### 6) Spis evt. dessert hver dag.

Desserter indeholder ofte meget energi og er ofte noget alle godt kan lide. Det kan derfor være en god måde at få ekstra energi på.



## 7) Spis dagligt 5-6 måltider.

Ved at fordele måltiderne over hele dagen giver det mulighed for at indtage mere energi, også selvom det måske kun er små portioner ad gangen. Det gør heller ikke noget, at mad og drikke fordeles på 8 måltider dagligt.

## 8) Giv dit barn en multivitamin - og mineraltablet hver dag.

Det er med til at sikre, at dit barn får de vitaminer og mineraler, han/hun har brug for dagligt, selvom dit barn kun indtager mad i mindre mængder.

## Idéer til mellemmåltider og snacks:



Pølsehorn, pizzasnegle, boller, müslibar, kiks, ostehaps, rosiner, nødder, peanuts, popcorn m.m.

## Forslag til energiholdige drikkevarer:

Mælk, kakaomælk, koldskål, yoghurt, milkshakes, smoothie.



## Energirige madvarer

Olie, smør, margarine

Fede mælkeprodukter: ost, sødmælk, fløde, creme fraiche m.m.

Kød: hakket kød, pølser, bacon, kylling med skind.

Fisk: laks, sild, makrel, dåsetun i olie.

Æg, især æggeblommer

Tørrede frugter, nødder, avocado.

## Børnevenlig mad

Pasta med kødsovs

Kyllingelår

Pizza (evt. hjemmelavet)

Lasagne

Burger

Frikadeller

Kartoffelmos

Pølser med brød

Risengrød med kanelukker

Jordbægrød med fløde

## Tilbehør giver også energi, f.eks.

Fedtstof og pålæg på brødet

Ketchup og ristede løg til pølser

Mayonnaise på æggemad

Remoulade på spegepølse/fiskefilet

Sovs på kartofler, ris eller pasta

Dressing på salaten

Rosiner, nødder og (kanel-) sukker på havregrød.

## Spørgsmål

Hvis I har spørgsmål til ovenstående, kan I kontakte os på tlf: 98881200 fra mandag til torsdag mellem kl. 8-12.



Med venlig hilsen

Børnelægeklinikken

## Børnelægeklinikken

v/ Karen Tilma

Nørregade 12, 1. Sal

9700 Brønderslev

Tlf. 98 88 12 00

[www.karentilma.dk](http://www.karentilma.dk)

Sidst revideret juli 2014

Ansvarlig: KT