

Berikning

Om ditt barns aptit blivit sämre och/eller behovet av energi och näring ökat, finns det en del knep man kan ta till med vanlig mat och dryck.

Att fylla på med bränsle och näring under dagen är viktigt för oss alla. Frukost, lunch och middag är våra huvudmål. När aptiten är mindre är det ännu viktigare att komma ihåg att dessutom servera minst ett par mellanmål och ett kvällsmål. Portionerna behöver inte vara så stora vid varje tillfälle när man äter många måltider/dag.

Förslag på berikning

Använd standardprodukter av mjölk, fil, yoghurt, keso, kvarg, grädde, crème fraiche, smörgåsfett, ost, korv, glass, mm. Många gillar att äta 6-17%-yoghurten även till frukost/mellanmål.



Lägg gärna dubbla pålägg på smörgåsen. Påläggsförslag: ost, dessertost, fetaost, leverpastej, korv, makrill/sardin i tomatsås, ägg och majonnäs eller kaviar, olivpasta (tapenade), pesto, avokado, kalvskylta, köttbullar, jordnötssmör. Röror på mixade nötter och olja, hummus.

Servera sås, som baseras på grädde/crème fraiche, till maten. Använd oljebaserad dressing på grönsakerna. Blanda gärna i avokado, oliver, fetaost, nötter, fröer.

Lägg en klick matfett eller olja på potatis/ris/ pasta/couscous/quinoa eller på kokta grönsaker.

Koka gröt och välling på mjölk istället för vatten. Lägg även i 1 tsk rapsolja.

Blanda i äggula i potatismoset, såsen eller soppan. Eller ha ägg som tillbehör till olika maträtter.

Strö riven ost över gratänger, pasta, soppor, såser

Drycker

För att få upp energimängden i måltiderna ytterligare så är det bra att dricka något som ger energi till måltiderna: mjölk, juice, saft, fruktsoppa.

Vatten kan drickas mellan måltiderna!