



Patientmaterial

Berikning och mellanmål till barn med liten aptit

Många barn kan ha svårt med maten. Om barnet äter så lite att tillväxten påverkas finns det gott om goda råd för en mer näringstät kost:

- Dubbla mängden pålägg och använd gärna flera sorter. T.ex. smör/margarin med ost och marmelad eller ost och korv.
- Tillsätt en tesked olja (rapsoljan är smaklös) eller flytande margarin i barnets middagsportion. Rör ned i potatismoset, pastan och riset. Oljan fungerar också att röra ned i yoghurt för extra energi. Berikning med olja, grädde, margarin och äggula är bra energitillskott.
- Välj helfeta produkter som grädde, olja och standardmjölk. Om barnet behöver energiberikad mat över längre tid är det bra att välja produkter med god fettkvalitet som t.ex. margariner, oljor, avokado, nötter osv. Växtbaserade fetter är även viktiga för intaget av Omegafetter om barnet inte äter fisk.

Följande ger 100 kcal/portion

1 msk jordnötssmör	1/2 mosad avokado
1 msk mandelsmör	1 msk kall färdig bearnaisesås
1 msk flytande margarin/smör	2 msk russin
1 msk olja	1 1/2 msk pumpafrön (mixa för slät konsistens)
1 msk majonnäs	2 msk vispgrädde
1 msk aioli	2 msk messmör
1 msk remouladsås	2 1/2 msk äppelmos
1 msk pesto	2 1/2 msk mjuk-/färskost (25% fetthalt)
1 1/2 msk leverpastej (26%)	2-3 msk guacamole
1 1/2 msk tapenade	3 msk hummus
2 msk laxpastej	3 msk jordgubbssylt
2 msk kaviar	3 msk lingonsylt
2 msk crème fraiche	
2 st ostrullar (28-30%)	

Förslag på energirika mellanmål

Mjölkbaserat (det mesta kan berikas med rapsolja)

- Turkisk yoghurt med en pasta av mixade nötter, lite sirap och kanel
- 1 dl standardfil (3 %) med 1 tsk rapsolja
- Keso med torkad frukt
- Kvarg blandat med rapsolja, serveras ev. med sylt. För proteinrik variant kan det väljas Kvarg 0,2 % fetthalt och berikas med neutral olja för högre energiinnehåll.
- Smoothies på exempelvis: banan, yoghurt, bär och rapsolja/mjölk, banan, kakao med en skvätt grädde eller olja/mjölk, banan, jordnötssmör/ mjölk med lingonsylt och en skvätt grädde
- Drickyoghurt/drickkvarg
- Hemgjord yoghurtglass: yoghurt 10% och bär/ yoghurt 2%, en skvätt grädde, mandel och kardemumma

Grötbaserat

- Gröt med 1 tsk olja/smör/flytande margarin och mjölk
- Gröt kokt på mjölk och med äggula i
- Tomtegröt (hälften risgrynsgröt och hälften vispgrädde)
- Chiapudding (chiafrön som får svälla i mjölk/kokosmjölk, smaksatt med vaniljpulver, sylt eller jordnötssmör)

Äggbaserat

- Mosat kokt ägg blandat med 1 msk majonnäs
- Äggröra på ägg, grädde, olja och kryddor
- Banan- och äggpannkaka (kan berikas med keso)
- Pannkaka/plätt gjord på grädde istället för mjölk, dubbla antal ägg än på receptet och stekt i rapsolja
- Våffla ex med keso och sylt
- Ostkaka med grädde och sylt

Fruktbaserat

- Rivet äpple med kanel och socker serverat med vispgrädde eller kvarg
- Äpplebitar eller fruktbitar att doppa i cashew/jordnötskräm
- Torkad frukt som russin, dadlar eller aprikoser
- Konserverad frukt med vispgrädde, yoghurt eller kvarg
- Mosad banan och avokado
- Kräm med 2 tsk rapsolja
- Avokado med skagenröra

Bröd, muffins, kex

- Smörgås med majonnäs och mosad makrill i tomatsås
- Smörgås med stekt ägg på en bas av avokado
- Tunnbröds snittar med skagenröra eller kycklingröra
- Kex med brieost och marmelad
- Kex med chevréost, marmelad och mixade valnötter
- Matmuffins med ost, skinka, tomat
- Pizzabulle
- En bit paj

Plockmat

- Skinkrullar med färskost och avokado
- Babybel ost
- Grönsaksstavar till majonnäs-baserad dippa
- Räkor/kräftstjärtar att dippa i citronaioli
- Hemgjorda morotschips att dippa i olika röror
- Falafelbollar eller grönsaksbollar att doppa i yoghurt-dipp
- Plocktallrik (ostbitar, röror, skinkbitar, korvbitar, fruktbitar osv)
- Rawfoodbollar (ex. torkad frukt, nötter och kakao ihopmixat och sen rullat i kokosflingor)
- Fröbars (ex. sesamfrö, cashewnötter, sirap, vaniljpulver, ägg)
- Grötpinnar

Vid tillfällig dålig aptit, exempelvis sjukdom

- Juice, saft, nyponsoppa, blåbärssoppa, chokladmjölk, varm choklad med grädde, glass, sorbet, chokladpudding, risifruitti, mannafrutti, drömyoghurt osv.
- En del barn blir distraherade av leksaker vid matbordet. Vid sjukdom kan det ibland vara lättare att sticka till en tugga då och då under tiden som man lägger pussel, ritar eller ser på film.
- Lägg upp små portioner och ge hellre flera, det underlättar om portionen inte känns alltför stor och övermäktig (även om barnet egentligen behöver en stor portion...).
- Använd energirika drycker som mjölk, nyponsoppa, blåbärssoppa så att barnet får i sig energi även via drycker.
- Låt barnet dricka mellan måltiderna så mättas barnet inte av drycken under måltiderna. Servera gärna drycken en stund in i måltiden.

Källa: Dietistverksamheten i Region Skånes Primärvård, 2016