

# Energi -och proteinberikad mat

Om ditt barn av olika anledningar har svårt att få i sig tillräckligt med mat och dryck under dagen kan dessa tips vara till hjälp:

- Att fylla på med energi och näring under dagen är viktigt för alla. Regelbundna måltider underlättar för barnet att hålla en bra struktur över dagen. Exempel på en bra måltidsordning:

- 7.00 Frukost
- 9.30 Mellanmål
- 11.00–12.00 Lunch
- 14.30 Mellanmål
- 17.00–18.00 Middag
- 20.00 Kvällsmål



*(Tiderna kan behöva anpassas individuellt)*

- Förbered frukosten kvällen innan och hjälp barnet att komma upp i tid på morgonen så det finns god tid på sig att äta. Alla barn tycker inte om frukostmat. Annan hälsosam favoritmat går också bra som till exempel rester från gårdagen.
- Regelbundna måltider minskar risken för småätande. Erbjud mellanmål mellan huvudmåltiderna. Ett bra mellanmål består av tre byggstenar: bröd/flingor/gryn, mjölkprodukter och frukt/bär/grönsaker. Variera med plockmat såsom ostbitar, salami, oliver, nötter, frön, kex, dippsåser och mat i mindre format som snittar, minihamburgare. Ha tillgång till nyttiga mellanmål och undvik att ha glass, godis, snacks och kakor tillgängliga. Köp endast hem små mängder och lås in det som blir över för att underlätta för barnet att göra bra val. Ett tips är också att förbereda en särskild "mellanmålslåda" i kylskåpet.
- Använd smörgåsmargarin med hög fetthalt 70–90 % gärna Flora, Becel Gold eller BreOliv som har en bra fettsammansättning.
- Använd dubbla pålägg på smörgåsen. Om barnet inte tycker om pålägg på smörgåsen kan de istället erbjudas kuber/skivor av ost, vegansk ost, avokado, salami, leverpastej, skinka eller en skål med hummus bredvid smörgåsen.
- Använd yoghurt/fil med hög fetthalt 3–4 %. Det finns även yoghurtstorer med högre fetthalt cirka 10 %, exempelvis turkisk eller grekisk yoghurt. Både mjölkbaserad yoghurt och vegetabilisk yoghurt går bra. Blanda favorityoghurten med en fetare yoghurt.
- Servera sås baserad på grädde/crème fraiche till maten. Det finns många bra vegetabiliska alternativ.
- Använd olje- eller majonnäs-baserad dressing på sallad/grönsaker. Blanda gärna i avokado, fröer, nötter eller oliver.



# Energi -och proteinberikad mat

- Ringla lite extra fett över pasta, ris och potatis exempelvis rapsolja, olivolja eller flytande margarin, cirka 1–2 tsk per portion.



- Tillsätt riven ost eller vegansk ost på pasta, potatis, gratänger, omeletter, i soppor och såser.
- Koka gröt och välling på mjölk eller vegetabilisk mjölkdryck istället för vatten. Använd produkter med hög fetthalt. Tillsätt även 1–2 tsk olja eller matfett.



- Äggula kan blandas i potatismos, gröt, sås eller soppa. Ägg kan serveras som tillbehör till mycket.
- Använd inga lätt- eller lightprodukter.
- Erbjud dessert efter maten, med försök i första hand att erbjuda desserter med mindre socker.

- Välj energirik dryck till måltiderna: mjölk/mjölkersättningsprodukter, juice, måltidsdryck, fruktsoppa och saft. Vatten är den bästa törstsläckaren mellan måltiderna.
- Små portioner och mat som är lätt och snabb att äta kan öka chansen att barnet äter. Mat som serveras i små skålar/tallrikar kan ge ökad aptit eftersom det inte ser så mycket ut. Ögat kan också "bli mätt". Det är oftast bättre att barnet får ta om än att det serveras oöverkomligt stora portioner.
- Doften av nybakat bröd och pizza kan stimulera aptiten.
- Uppmuntra till delaktighet i samband med måltiderna ex. dukning, matlagning och planering av matsedel. Handla tillsammans.

# Energi -och proteinberikad mat

- Ät tillsammans i en lugn miljö om det är möjligt och låt måltiden bli en lustfylld situation. Undvik tjat. För mycket tjat och konflikter kring måltiderna minskar möjligheterna att barnet/ungdomen ska utveckla bra matvanor. Det hjälper aldrig att tvinga någon att äta.
- Frisk luft och motion ökar aptiten! Om barnet/ungdomen har svårt med matlukter är det bra att vädra rummet innan måltid. Erbjud några vindruvor, äppelskivor, ostbitar eller lite juice som en "aptitretare" innan måltid för att väcka igång barnets aptit.

Utlämnad av: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_