

Mad til småtspisende børn

-en guide til forældre



Børn, undervægt og nedsat appetit

Hvis dit barn er undervægtig vil det ikke følge den anbefalede vækstkurve. Årsagen til at ens barn har nedsat appetit, er ikke altid let at finde frem til, da både fysiske og psykiske faktorer kan spille ind. Hvis dit barn er sygt kan eventuelt behandling medføre at barnets appetit påvirkes. Nogle børn får medicin, der giver kvalme eller på anden måde nedsætter appetitten, andre har maveproblemer eller spiseværing pga. traumatiske oplevelser. Maden kan smage anderledes ligesom lugtesansen også kan påvirkes. Mange kan få kvalme bare ved lugten af mad. Ligeledes kan spisesituationen have betydning idet for meget pres kan gøre at barnet mister lysten til mad fuldstændig.

Når dit barn ikke spiser nok, kommer det i dårlig ernæringstilstand, bliver træt, og modstandskraften mod infektioner bliver mindre.

Indhold

De 8 kostråd til småtspisende børn	s. 4
Kosttilskud	s. 6
Bestræb barnet på at leve efter 3 principper:	
• Spise livretter	s. 7
• Spis mange små måltider	s. 8
• Vælg drikke med højt energiindhold	s. 9
Berigelse af maden	s. 10
• Duocal	s. 11
• Energi-plus	s. 12
Forslag til energiberigelse	s. 13
Appetitfremmer	s. 16
Sådan tabes kampen	s. 16
Opskrifter	s. 17

De 8 kostråd til småspisende børn

Spis brød, gryn, kartofler, ris og pasta i mindre mængde.

Spis tynde skiver brød med rigeligt fedtstof og pålæg. Brødtyper som tebirkes, croissanter og buttede produkter indeholder meget fedt og giver dermed mange kalorier.

Kog grød f.eks. havregrød eller øllebrød på sødmælk og server det med en smørklat. Kartofler, ris og pasta bør kun spises i mindre portioner af gangen, tilsæt fedtstof. Spis gerne kartoffelmos med en smørklat ovenpå.

Begræns indtaget af frugt og grønsager

De fleste frugter og grønsager indeholder kun lidt energi, spis det derfor i form af f.eks. stuede grønsager, grønsagsmos, henkogt eller tørret frugt og frugtgrød/frugt med mælk/fløde/råcreme, tørrede frugt og nødder.

Spis ofte fisk og fiskepålæg

Gerne i form af fiskesalater, tun i olie og lignende. Pynt med mayonnaise eller remoulade.

Brug gerne fedtstof i maden

Brug smør, margarine, olie, fløde i madlavningen og anvend mayonnaise og remoulade på brødet.

Vælg mælkeprodukter og ost med et højt fedtindhold.

Anvend piskefløde, smør og creme fraiche i sovse og desserter. Revet ost (45+) i supper eller oven på anden varm mad.



Vælg kød og pålæg med et højt fedtindhold

Vælg flødeleverpostej, spege- og rullepølse og pålægssalater med mayonaise.

Vælg energirige drikkevarer.

Tilbyd energiholdige drikke som sødmælk, kærnemælkskoldskål, kakaomælk, fløde og ernæringsdrikke. Sukkerholdige drikke som saft, juice og sodavand bør begrænses, da det fylder i barnets mave og optager pladsen for mere energirige fødevarer.

Spis 5-6 små energitætte måltider om dagen

Når dit barn har nedsat appetit, kan det være svært at få dækket energibehovet med kun tre måltider. Det er derfor en god ide at spise og drikke noget imellem hovedmåltiderne.



Kosttilskud

Spis en almindelig vitamin-mineraltablet

Ved ensidig kost og nedsat appetit er det en god ide at supplere med en vitamin-mineraltablet for at få tilstrækkeligt med vitaminer og mineraler.

D-vitamin og jern.

Det er normalt kun nødvendigt at supplere spædbørns mad med D-vitamin og jern. Begge dele fås som dråber. Det er en god ide at gøre det til en vane at give dråberne ved et bestemt måltid hver dag.

I en overgangsperiode kan det knibe med at få dækket behovet for jern gennem maden. Ved dagligt at give et tilskud sikres det, at barnet ikke udvikler blodmangel på grund af mangel på jern.

D-vitamin og jern – et overblik.

	Hvornår	Hvor meget
D-vitaminsdråber	Alle: fra 2 uger til 2 år	10 mikrogram D-vitamin
	Børn med mørk hud: Gennem hele barndommen	10 mikrogram D-vitamin
Jerndråber	Fra 6 mdr. til 1 år	Ca. 8 mg jern Eller 400 ml jernberiget vælling eller modermælks- erstatning

Spis livretter

Dit barn vil spise mest af den mad det bedst kan lide. Server derfor livretterne, på det tidspunkt hvor lysten til mad melder sig.

Det kan blive et problem at maden bliver for ensidig, men i perioder hvor dit barn er småtspisende, er målet at få barnet til at spise alt det de kan lide.

Børnevenlig mad:

Spaghetti kødsauce

Pizza

Frikadeller

Pølser

Kyllingelår

Lasagne

Burger

Boller i karry

Risengrød med kanelsukker

Pandekager

Røræg, omelet og bacon

Jordbærgrød, æblegrød

Pitabrød, Wraps

Kylling på spyd

Børn med lille appetit foretrækker oftest mad de kender.



Spis mange små måltider

Det kan være vanskeligt at spise 3 store måltider hhv. morgen, frokost og aften. Ved at spise mange små måltider vil portionen af mad virke mere appetitligt og overkommelig for barnet. Ved at lade barnet selv øse op og servere maden på en børne-tallerken, vil maden virke mere indbydende.

Snacks er gode fordi de bidrager til at barnet får dækket sit energibehov. Tilbyd dit barn snacks og små energiholdige mellemmåltider. Ved at bruge fryseren kan maden fryses og opvarmes i passende portioner. Bag boller, pølsehorn, kanelsnegle, og frys dem ned enkeltvis i små poser.

Forslag til snacks og mellemmåltider:

Milkshake, koldskål, ernæringsdrikke
Flødeis
Bolle eller kiks med smør og pålæg
Kage, lagkage, pandekager, æbleskiver
Pølsehorn, pizzasnegle
Chips, popcorn
Chokolade, marcipanbrød
Nødder, peanuts
Budding, fromage, mousse
Avokado
Ostehaps
Frugtstang, müslibarer



Vælg drikke med højt energi og protein indhold

Drikkevarer med højt energiindhold (kJ/ kcal) er gode til børn, fordi det ofte er lettere at drikke sig til energi, end det er at spise sig til energi.

Generelt

- Tilbyd drikkevarer med forskellige smagsvarianter og konsistens
- Hold igen med vand, light sodavand/saftevand og the, da det ikke indeholder energi
- Fløde (skum) kan beriges til drikkene, så energi indholdet bliver forøget.
- Server drikke varmt eller koldt (ikke lunkent) det vil fremme spyttsekretion og lysten til at spise.

Væskebehovet for dit barn, vil være afhængig af alder, størrelse, aktivitetsniveau mm. Når dit barn er sygt f.eks. kaster op, har diarré eller feber vil væskebehovet være større end normalt.

Energiholdige drikke

Vælg først og fremmest:

Sødmælk
Kakaomælk
Milkshake
Chokolade drik
Koldskål
Smoothie
Ernæringsdrikke

Vælg i mindre grad:

Juice
Sodavand
Is-the
Saftevand



Berigelse af maden

Småtspisende børn har nemmere ved at opnå deres energibehov, ved at den mad de spiser er energirig.

Når du laver mad til dit barn, kan du sørge for at, at der er meget energi i maden ved at energiberige den –dvs. tilsætte ekstra energirige ingredienser.

Generelt om energiberigelse

- Steg i og lav sauce af olie, margarine, smør.
- Til brødet kan der anvendes smør, mayonnaise, remoulade, pålægs-salater.
- Gryderetter kan beriges med fløde, olie, cremefraiche.
- Nødder, mandler, chokolade, marcipan kan hakkes og beriges til mellemmåltider.
- Opmærksom på, at hvis maden bliver for fed kan barnet miste appetitten.
- Energitilskud i pulverform kan anvendes ved berigelse af kosten.

Hvis det ikke har betydning for hverken smag eller konsistens, er det en god ide at vælge olie og plantemargarine frem for smør. På den måde får dit barn flere af de sunde fedtstoffer.



Duocal

Duocal er et tilskud af fedt og kulhydrater i pulverform.

Pulveret er smagsneutralt og kan tilsættes både kolde og varme drikke/retter uden at påvirke smagskvaliteten.

Tilberedning

Duocal er letopløselig og kan bla. anvendes i drikke, supper, mos, grød, fars, sovs mm. Pulveret udrøres i den ønskede væske eller drysses i den færdige ret under omrøring.

Mad/drikke tilberedt med Duocal opbevares i køleskabet og anvendes inden for 24 timer.

Dosering

Når kosten skal beriges er det vigtigt med en langsom opstart i forhold til at sikre optimal optagelse

1 strøgen teske indeholder ca. 40 kJ

1 dl (ca. 50 gram) indeholder ca. 1030 kJ

Dag 1: 1 tsk. (2 gram) Duocal pr. 100 ml
(Tilskud på ca. 40 kJ pr. 100 ml)

Dag 2: 2 tsk. (4 gram) Duocal pr. 100 ml
(Tilskud på ca. 80 kJ pr. 100 ml)

Dag 3: Efter aftale kan øges til 3 tsk. pr. 100 ml.
(Tilskud på ca. 120 kJ pr. 100 ml)

Energi-plus og Fantomalt

Energi-plus og Fantomalt er et energirigt kulhydrattilskud i pulverform, der anvendes til energiberigelse af kolde og varme drikke og retter. Begge tilskud er smagsneutrale og har derfor en meget bred anvendelse. Pulveret er vandopløseligt og let fordøjeligt.

Tilberedning

Drys den ønskede mængde i drikken/retten og rør til pulveret er opløst eller opløs pulveret i vand, hvorefter det blandes i. Pulveret tåler opvarmning, afkøling og frysning. Opvarmes med forsigtighed under omrøring. Mad/drikke tilberedt med Fantomalt/Energi-plus opbevares i køleskabet og anvendes inden for 24 timer.

1 dl pulver kan opløses i 1 dl vand.

Doseringsforslag:

1 strøgen måleske (ca. 5 g) eller 2 tsk. med top indeholder ca. 85 kJ

1 dl (ca. 50 g) indeholder ca. 850 kJ

Dag 1: ½ måleske(2,5 gram) eller 1 tsk. med top Energi-plus/Fantomalt pr.100 ml (Tilskud på ca. 40 kJ pr. 100 ml)

Dag 2: 1 måleske(5 gram) eller 2 tsk. med top Energi-plus/Fantomalt pr. 100 ml (Tilskud på ca. 85 kJ pr. 100 ml)

Dag 3: Efter aftale kan øges til 1 ½ måleske(7,5 gram) eller 3 tsk. med top. (Tilskud på ca. 125 kJ pr. 100 ml)

Forslag til energiberigelse

Kød og fisk

- steg kød og fisk i rigeligt fedtstof
- panering suger ekstra fedtstof
- pensl kylling i ovnen med olie/flydende margarine
- brug kødsaft fra steg, fars eller lignende til sauce
- i fars kan væske som f.eks. mælk, bouillon eller vand erstattes med fløde

Grønsager

- steg grønsager i rigeligt fedtstof
- lav stuvninger med ekstra fedtstof, sødmælk eller fløde
- servér kogte grønsager med lidt olie eller smeltet fedtstof

Gryderetter

- svits kød og grønsager i rigeligt fedtstof
- jævn gryderetter med fløde eller creme fraiche 38%
- bacon beriger gryderetter og giver ekstra smag



Supper

- svits grønsager i rigeligt fedtstof
- tilsæt piskefløde til suppe
- legér suppe med pasteuriseret æggeblomme

Sauce

- tilbered sovs af en opbugning med rigeligt fedtstof og sødmælk
- tilsæt piskefløde eller cremefraiche 38 % til saucen
- anvend rigeligt smør og sødmælk til sauce af breve f.eks. Bearnaise og Hollandaise
- tilsæt smørklatter til saucen før servering
- tilsæt olie til tomatsauce f.eks. til pasta eller pizza

Grød

- smør bunden af gryden med fedtstof før kogning af grød
- kog grød af ris, mel og korn på sødmælk og evt. lidt piskefløde
- tilsæt en teske fedtstof til den færdige grød
- server grød med smørklat
- Server frugtgrød med fløde, flødeskum, sødmælk eller cremefraiche



Kartoffelretter

- lav kartofler som flødekartofler, kartoffelmos, brasede eller råstegte kartofler
- vend kartoffelbåde i rigeligt olie og steg dem i ovnen til de er sprøde som pommes frites
- rør kartoffelmos med sødmælk eller fløde og tilsæt lidt fedtstof og evt. pasteuriserede æggeblommer

Ris og pasta

- ved kogning af ris, svits kort risene i olie inden vandet hældes ved
- tilsæt en teske fedtstof til kogte ris eller pasta

Bagværk

- tilsæt ekstra fedtstof til dejen
- anvend fede mælkeprodukter som sødmælk, fløde, cremefraiche og kvark 45+
- anvend æg eller æggeblomme
- tilsæt nødder, chokolade, rosiner eller reven marcipan ved bagning af f.eks. boller og horn



Appetitfremmer

Mange børn får kvalme af varmt lugtende mad –server da koldt mad eller sørg for at lufte ud før maden skal serveres.

Appetitfremmer

- Lad barnet sove/hvile før måltidet, da appetitten kan være størst her.
- Udluft rummet før servering.
- Sørg for god mundhygiejne før og efter måltidet.
- Server maden i små portioner på en børnetallerken, evt. med farvet serviet, børnebestik og sugerør.
- Gør spisesituationen hyggelig, og spis samtidig med barnet.
- Klargør barnet i behagelig spisestilling, brug evt. puder og regulere stole/senge højde.
- Sid sammen med barnet efter maden evt. læs en historie.

Sådan taber du kampen

- Tigger og trygler barnet om at spise en lille mundfuld mere
- Lover slik og dessert som belønning for at spise maden
- Serverer en stor portion mad og tvinger barnet til at spise op
- Serverer retter barnet ikke kan lide
- Retter på barnet mens det spiser
- Skændes henover spisebordet, f.eks. om hvad barnet skal spise

Opskrifter

Bananshake (ca. 6 dl)

3 dl sødmælk

60 gram banan (godt moden)

1½ dl appelsinjuice

2 spsk. Fromage frais

100 gram is

Det hele blendes sammen.

Jordbærmilkshake (ca. 4 dl)

2 dl sødmælk

1 dl piskefløde

100 gram jordbær (evt. frosne)

smag til med sukker og/eller vaniljesukker

Det hele blendes sammen.

Koldskål (ca. 6 dl)

5 dl kærnemælk

3 spsk. Fromage frais

1 dl piskefløde

3 spsk. Sukker

1 tsk. vaniljesukker

Citronsaft efter smag

Kan evt. tilsættes frosne/friske bær

Fromage frais, sukker og kærnemælk piskes hvorefter der tilsættes piskefløde og citronsaft.

Pandekager med frugt og is (6 portioner)

2½ dl hvedemel

1 knsp. salt

1 spsk. sukker

½ tsk. vaniljesukker

½ tsk. natron eller bagepulver

3 æg

2 dl kærnemælk

¾ dl fløde eller ernæringsdrink (vaniljesmag)

Olie til stegning

1 pære og 100 gram blåbær (eller andet frugt)

½ liter is

Kom hvedemel, salt, sukker, vaniljesukker og natron i en skål. Rør kærnemælk og fløde i. Tilsæt derefter 1 æg af gangen.

Kom olie på panden og fordel små klatter dej på panden – brug ca. 2–3 spsk. til hver pandekage, så de bliver lidt tykke. Steg dem gyldne ved jævn varme.

Skær frugten ud og server det sammen med is til pandekagerne.

Pølsehorn (10 stk.)

Dej

1 pk. gær
1 dl sødmælk
75 gram margarine/flydende margarine
2 stk. æg
2 spsk. sukker
1 tsk. salt
300 gram hvedemel

5 stk. pølser (10 halve pølser)

Lun margarine og mælk i en gryde og hæl det i en skål. Smuldr gæren og rør det ud i blandingen. Tilsæt æg, salt, sukker og mel l og ælt dejen godt. Dejen deles i 10 stykker. Rul hvert stykke dej ud med kagerullen og sno dejen om de halve pølser.

Lad hæve 30 min. Pensl med æg. Bages i 10-15 min ved 200 grader C.

(Dejen kan også anvendes til alm. boller, kanelsnegle, pizza snegle mm.)



Til egne notater

Midt- og Vestsjællands Hospital

Slagelse
Fælledvej 11, 4200 Slagelse
Telefon 58 55 90 00

Næstved
Ringstedgade 61, 4700 Næstved
Telefon 56 51 20 00

www.regionsjaelland.dk

Sjællands Universitetshospital

Nykøbing F.
Fjordvej 15, 4800 Nykøbing F
Telefon 56 51 60 00

Version februar 2025

Redaktør:

Tryk: Design og Trykkeri, MVH

Varenummer: 8308