



Kostråd til småtspisende børn

8 kostråd og andre idéer til småspisende børn

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 smørklat.

Kartofler, 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, sildepostej 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 det er et sundt fedtstof. Brug mayonnaise eller remoulade på brødet og spis dagligt 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 ½ l. mælkeprodukt om dagen. Vælg fedtholdige drikke frem for sukkerholdige drikke.

6. Spis evt. dessert hver dag

Desserter indeholder ofte meget energi og ofte noget alle kan lide. Det kan derfor være en god måde at få ekstra energi på. Det er dog vigtigt at det ikke erstatter anden mad.

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 multi-vitamin – og mineral tablet 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.

Ideer til mellemmåltider og snacks:

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

Energiholdige drikke:

- Mælk, kakaomælk, koldskål, yoghurt, milkshakes, smoothie

Energirige madvarer:

- Olie, smør, margarine
- Mælkeprodukter: ost, sødmælk, fløde, cremefraiche 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 energirig mad:

- Pasta med kødsovs
- Kyllingelår
- Pizza (evt. hjemmelavet)
- Lasagne
- Burger
- Frikadeller
- Kartoffelmos
- Pølser med brød
- Risengrød med kanelsukker
- Jordbærgrød med fløde

Energirigt "tilbehør":

- Fedtstof og pålæg på brødet
- Ketchup og ristede løg til pølser
- Mayonnaise på æggemad
- Remoulade på spegepølse/fiskefilet
- Sovs på kartofler, ris og pasta
- Dressing på salaten

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