

Förslag på mellanmål

- Smörgås med pålägg och energirik dryck
- Yoghurt/fil/kvarg med tillbehör som nötter, honung, frukt eller flingor
- Risgrynsgröt, havregröt, chiapudding med tillbehör
- Pannkaka med tillbehör
- Ägg i olika former
- Korv med bröd
- Nötter, frön och torkad frukt
- Frukt sallad med vaniljglass
- Ostkaka med bär/sylt
- Bärpaj



Oro och tjat

Det är ingen fara om barnet äter ensidigt under en kortare period. Vid längre perioder av bristande variation av maten kan tillskott av vitaminer och mineraler behövas. Tjat om mat brukar inte leda till att barnet äter mer – inte heller löften om olika saker om barnet äter upp maten. Försök vara lugn och tillsammans med barnet prata om andra saker. Undvik att diskutera med barnet vad som är nyttigt och onyttigt.

Uppmärksamma

Ibland kan sjukdom och läkemedel påverka mage och tarm. Förstoppning är vanligt och kan bidra till minskad matlust. Olika läkemedel kan leda till illamående och minskad aptit – om det är möjligt ät först och ta medicinen efter!

Ta hand om dina tänder!

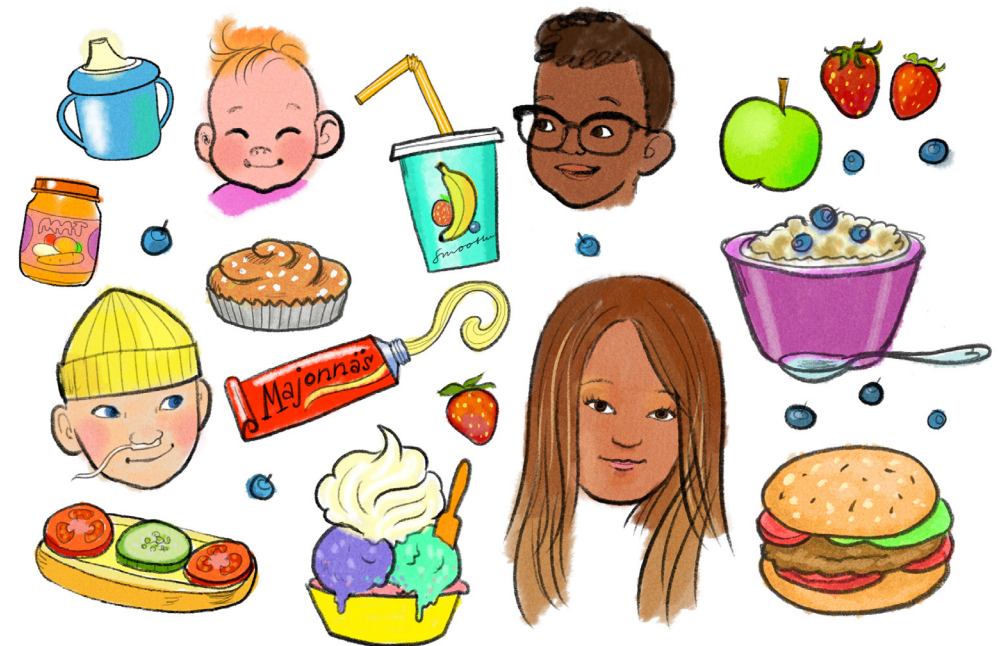
- Borsta tänderna med fluortandkräm 2 gånger om dagen, i 2 minuter.
- Låt tänderna vila 2 timmar mellan måltiderna. Vatten kan du alltid dricka!
- Skölj dagligen med flour 0,2 % Flux junior eller Dentan
- Ha regelbunden kontakt med tandvården

Om du önskar individuella råd om mat till ditt barn kan du kontakta dietist på din vårdcentral eller mottagning.

Mer information kan du hitta på www.1177.se/halsa och www.livsmedelsverket.se

Extra energi och näring för barn och ungdomar

Råd när det är svårt att äta tillräckligt



Kroppen behöver energi och näring för att vi ska växa och må bra. I bland kan det vara svårt att äta tillräckligt. Här finns råd och förslag på hur mat och måltider kan anpassas.

Ät lite och ofta

Fördela maten över hela den vakna tiden, så att det inte går så lång tid utan mat. Ät gärna frukost, lunch, middag och 2–4 mellanmål. Ät ett kvällsmål innan läggdags för att göra uppehåll till frukost kortare.



Efter en natt kan det vara svårt att komma i gång att äta. Om det är svårt – prova att starta med något litet, t. ex. lite frukt eller bär, ½ glas yoghurt, några nötter eller ett par kex.

Prova något nytt till frukost!

- Plättar med nötsmör
- Omelett
- Smoothie
- Middagsrester
- Toast



Berika måltiderna med extra energi och näring

- Tillsätt 1–2 tsk rapsolja eller flytande margarin till potatis, ris, pasta eller på grönsaker.
- Blanda i eller lägg till riven ost, ägg, grädde i potatismos, soppor och gratänger.
- Berika vanlig fil/yoghurt med 1 tsk rapsolja. Eller blanda i yoghurt 10 % eller crème fraîche.
- Välj energirika pålägg som ost, ägg, kaviar, makrill, avokadoröra, hummus, kalkon, köttbullar, leverpastej. Ta mycket pålägg.

Servera maten på ett annorlunda sätt

- Servera maten på liten tallrik/assiett som en liten portion
- Blanda bitar av t.ex. ost, kyckling, skinka, korv, grönsaker eller frukt på en tandpetare eller grillspett
- Dela smörgåsar i minibitar med extra margarin och pålägg
- Starta måltiden med något litet och extra gott för att väcka aptiten.
- Frukostmat hela dagen – eller pytt i panna till frukost – båda funkar!
- Ät efterrätt som mellanmål
- Ät framför tv eller datorn om det underlättar, man behöver inte alltid sitta vid bordet
- Försök att ha lite uppehåll mellan måltiderna. Om måltiden drar ut på tiden mer än 30 minuter – avsluta, ta en paus och försök igen vid nästa måltid

Tillbehör som berikar

- Majonnäs
- Bearnaisesås
- Ketchup
- Dippsås
- Pesto



Näringsdrycker och berikningspulver är ett bra komplement när det är svårt att äta tillräckligt. Kontakta dietist för mer information och hjälp.



Buffé av plockmat

- Servera maten var för sig i små skålar eller på en bricka
- Dela i portionsbitar eller ännu mindre
- Välj krispig mat, som nuggets, Mozzarella sticks, fiskpinnar
- Servera populära rätter som pizzabitar, sushi, tacos
- Gör wraps och dela i halvor med smörpapper runt
- Servera bitar eller stavar av frukt och grönsaker som tillbehör
- Lägg till dryck som mjölk, juice, smoothie, drickyoghurt eller chokladdryck