

Gode råd, når dit barn har mistet appetitten

Denne pjeces henvender sig til forældre til syge børn med nedsat appetit. Er dit barn kortvarigt syg i få dage, er det vigtigst at fokusere på, at barnet tilbydes tilstrækkeligt med væske og tilbydes den mad, som det har lyst til at spise.

Forbliver dit barn sygt over flere dage, og spiser dit barn ikke tilstrækkeligt, kan du i pjecen finde råd og idéer til, hvordan den mad, barnet tilbydes, kan gøres indbydende og kalorierig.

I perioden, hvor dit barn er sygt, er madens sammensætning mindre vigtig. Her handler det om at få barnet til at spise og drikke mest muligt uden at tvinge det. Derfor følger rådene i denne pjeces ikke de 8 kostråd.

Når dit barn får det bedre og begynder at spise mere, kan du igen gradvist tilpasse kosten efter de gældende anbefalinger om sund kost.

LAD DIT BARN SPISE SINE LIVRETTER

Syge børn spiser mest, hvis de kan spise den mad, som de har lyst til på de tidspunkter, hvor lysten melder sig.

Syge børns livretter

Alle børn har særlige madvarer og retter, som de foretrækker frem for andre. Når dit barn er sygt, og appetitten er lille, kan det have særlig stor betydning for barnet at få en bestemt slags mad.

Syge børn vil som regel helst spise mad, som de kender, og foretrækker ofte mad med mild smag frem for stærk mad.

Specielle ønsker

Det kan være vigtigt for dit barn at få opfyldt specielle ønsker til maden. Det kan være at få serveret de forskellige ingredienser hver for sig eller at få bestemte mærker af fx morgenmadsprodukter. Eller måske vil dit barn ikke have nogle bestemte ingredienser som løg eller champignon i en ret.

Børnevenlig mad

- Spaghetti og kødsovs
- Kyllingelår
- Pizza
- Lasagne
- Burger
- Frikadeller
- Kartoffelmos
- Boller i karry
- Pølser med brød
- Risengrød med kanelukker
- Jordbærgrød med fløde
- Pandekager
- Morgenmadsprodukter fx cornflakes og Guldkorn.

For at få dit barn til at spise er det en god idé at opfylde ønskerne til maden. Dit barn spiser mest, hvis det kan spise den mad, som det allerbedst kan lide.

Bliver maden for usund?

Som forælder kan du være bekymret for, at maden bliver for usund, hvis dit barn selv får lov til at bestemme. Dette kan selvfølgelig være et problem, men i en situation, hvor dit barn spiser meget lidt, er den bedste mad for barnet den mad, der bliver spist. Det er desuden erfaringen, at børn sjældent vælger en meget ensidig kost i længere tid af gangen.



GIV DIT BARN MANGE SMÅ MÅLTIDER

Børn med manglende appetit kan spise mere, hvis dagens mad fordeles ud på mange små måltider.

Mange små i stedet for få store

Da det kan være vanskeligt for et barn med manglende appetit at spise store portioner mad, har dit barn bedre mulighed for at spise tilstrækkeligt, hvis maden bliver serveret som mange små måltider i løbet af dagen.

Småt og indbydende

Når appetitten er lille, kan en tallerken fyldt med mad virke uoverskuelig. Det kan derfor betyde meget, at maden serveres appetitligt i små overkommelige portioner. Kom kun lidt på tallerkenen eller lad dit barn øse op selv. Mange børn er glade for at spise af en børnetallerken.

Snacks i løbet af dagen

Små mellemmåltider og snacks er gode, fordi de kan bidrage meget til dit barns energiindtag. Det er derfor en god idé, at du ofte tilbyder dit barn små mellemmåltider og sørger for, at der er snacks, som dit barn kan småspise af i løbet af dagen.

Brug fryseren

Når dit barn kun spiser lidt ad gangen, kan det være en god idé at fryse maden i små portioner, som kan varmes op, når lysten melder sig. Børn er ofte glade for bagværk, som er meget velegnet til frysning. Bag fx en stor portion boller, pølsehorn eller kanelnegle og læg dem i fryseren enkeltvis eller i små fryseposer.



Idéer til snacks og mellemmåltider

- Frugtyoghurt
- Pølsehorn
- Rosiner
- Pizzasnegle
- Kiks
- Ostehaps
- Hvedeboller
- Frugtstang
- Müslibar
- Sandkage
- Marcipanbrød
- Nødder og peanuts (til børn over 3 år)
- Popcorn.

GIV DIT BARN ENERGIRIG MAD

Børn med manglende appetit har bedre mulighed for at spise tilstrækkeligt, hvis den mad, som de spiser, er energirig. Spiser dit barn energirig mad, kan det få mere energi på en mindre mængde mad.

En mindre mængde mad

Når maden er energirig, indeholder den meget energi i forhold til dens vægt. Hvis energiindholdet per gram mad fordobles, betyder det, at dit barn kun behøver at spise en mængde, som fylder det halve.

Madvarer med meget energi

Du kan med fordel vælge de mest energirige madvarer til dit barn. Da fedt er den mest koncentrerede energikilde, er madvarer med et højt fedtindhold de mest energirige. Sukkerholdige madvarer indeholder også meget energi.

Brug ekstra fedtstof

Når du laver mad til dit barn, kan du øge energiindholdet ved at tilsætte maden ekstra fedtstof i form af olie, margarine, smør eller fede mælkeprodukter som piskefløde. På den måde opnår du, at hvert bid, dit barn spiser, er så energirig som muligt.

Energirige madvarer

- Olie, smør og margarine
- Fede mælkeprodukter som ost, sødmælk, fløde og cremefraiche
- Kødtyper som fx hakket kød, pølse, bacon og kylling med skind
- Fisketyper som laks, sild, makrel og tun i olie på dåse
- Æg, især æggeblomme
- Tørret frugt, nødder og avocado
- Søde sager som kager, is, chokolade og marcipan.

Tilbehør giver også energi

Lad barnet få det tilbehør, det har lyst til. Tilbehør giver energi og får maden til at glide lettere ned. Brug fx:

- Fedtstof og pålæg på brødet
- Ketchup og ristede løg til pølsen
- Mayonnaise på æggemaden
- Remoulade til fiskefileten
- Sovs på kartofler, ris og pasta
- Dressing på salaten
- Rosiner og sukker på havregryn
- Sukker (eventuelt kanel) og en smørklat i grøden
- Flødeskum i kakao, på øllebrød, frugtgrød og is.

Undgå energifattige madvarer

Til de energifattige madvarer hører især de madvarer, som har et højt indhold af vand og fibre, fx frugt, grøntsager og groft brød. Mange madvarer findes som lightprodukter eller i varianter med forskelligt energiindhold. Du bør altid vælge det mest energirige til dit barn, fx sødmælk frem for let- og skummetmælk, tun i olie frem for tun i vand og ymer frem for ylette og så videre.

Du bør undgå lightprodukter til dit barn.

LAD DIT BARN DRIKKE SIG TIL ENERGI

Mange drikkevarer indeholder energi, og det er ofte lettere for et barn med manglende appetit at drikke sig til energi end at spise sig til den.

Væskebehov

Børn har brug for meget væske i løbet af en dag. Hvor meget væske dit barn har brug for, er afhængigt af dets alder, størrelse, aktivitetsniveau med mere. Når dit barn er sygt, kan det have et betydelig større væskebehov end normalt, især hvis dit barn kaster op, har diarré eller feber.

Energiholdige drikkevarer

Dit barn kan drikke sig til meget energi i løbet af en dag, hvis det drikker energiholdige drikkevarer. Vand, light-sodavand og te uden sukker eller mælk indeholder ingen energi og kan derfor ikke anbefales som førstevalg.

Tilskudsdrikke

Børn med manglende appetit kan også have glæde af tilskudsdrikke, eventuelt som mellemmåltider. Tilskudsdrikke er industrielt fremstillede drikke, som har et højt indhold af energi og næringsstoffer. De fås i små glasflasker eller i kartoner med sugerør og er enten saft- eller mælkebaserede. Drikkene findes med smag af fx kakao, vanilje og forskellige frugter. Spørg på afdelingen, og lad dit barn prøve forskellige slags.

Energirige drikkevarer

- Mælk
- Kakao
- Koldskål
- Drikkeyoghurt
- Chokoladedrik
- Milkshake
- Appelsinjuice
- Æblemost
- Smoothies
- Iste
- Saftvand
- Sodavand.

Hjemmelavede energidrikke

Hvis dit barn ikke kan lide de industrielt fremstillede tilskudsdrikke, kan du prøve selv at lave en energidrik til dit barn.

Hjemmelavede energidrikke laves som fx koldskål, milkshake og kakaomælk af energirige ingredienser som mælkeprodukter, is, pasteuriserede æggeblom-

me og sukker. Den kliniske diætist har opskrifter på hjemmelavede energidrikke.

SÅDAN ENERGIBERIGER DU MADEN

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

Ingredienser til energiberigelse

Til at energiberige maden kan du bruge mere fedtstof i form af olie, margarine, smør samt fede mælkeprodukter, fx fløde, ost og cremefraiche.

Herudover kan du berige med andre energirige ingredienser som fx nødder, mandler, bacon, kokosmælk, mayonnaise, remoulade, sukker, rosiner, chokolade og marcipan.

Vælg olie og bløde margariner

I madlavning har du ofte valget mellem at anvende olie, margarine eller smør. Hvor det ikke har betydning for smag og konsistens, er det en god idé at vælge olie og bløde margariner i stedet for smør og hårde margariner - så får dit barn mere af det sunde umættede fedt.

Olivenolie har en kraftig smag, som kan smage igennem, hvis der bruges store mængder.

Rapsolie er mere neutral i smagen.

Prøv dig frem

Når du energiberiger maden, skal du tilsætte ingredienserne med forsigtighed. Beriges maden så meget, at den ændrer udseende, smag eller konsistens, går det måske ud over dit barns lyst til at spise den. Prøv dig frem med små mængder ad gangen.



Effekten af energiberigelse

Disse 2 portioner kartoffelmos har det samme energiindhold:

- 307 g kogte kartofler rørt med 1 dl skummetmælk
- 88 g kogte kartofler rørt med 1 dl sødmælk, 1 spsk olie og 1 spsk piskefløde

Når du beriger maden med fedt, behøver barnet ikke spise så stor en portion for at få en god mængde energi.

FORSLAG TIL ENERGIBERIGELSE

Her er en række forslag til, hvordan du kan give maden ekstra energi:

Kød og fisk

- Steg kød og fisk i rigeligt fedtstof.
- Panér kødet, så suger det ekstra fedtstof.
- Pensl kylling i ovnen med olie eller smeltet fedtstof.
- Brug kødsaft fra steg, fars eller lignende til sauce.
- Erstat væsker som mælk, bouillon og vand med piskefløde, når du rører fars.

Grøntsager

- Steg grøntsager i rigeligt fedtstof.
- Lav stuvninger med ekstra fedtstof, sødmælk eller fløde.
- Servér kogte grøntsager med lidt olie eller smeltet fedtstof.

Gryderetter

- Svits kød og grøntsager i rigeligt fedtstof.
- Jævn gryderetter med fløde, cremefraiche 38 % eller kokosmælk.
- Tilsæt bacon for ekstra energi og smag.

Supper

- Svits grønsager i rigeligt fedtstof.
- Tilsæt piskefløde til suppe.
- Legér suppe med æggeblomme.

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 eventuelt pasteuriserede æggeblommer.
- Bag berigede kartoffelmoskager i ovnen.

Ris og pasta

- Svits kort risene i olie, inden du koger dem.
- Tilsæt olie eller smør til kogte ris eller pasta.

Sauce

- Tilbered brun og lys sauce, karrysauce, bechamelsauce med mere af en opbaging med rigeligt fedtstof og sødmælk.
- Tilsæt piskefløde eller cremefraiche 38 % til saucen.
- Anvend rigeligt smør og sødmælk til sauce af breve fx bearnaise og hollandaise.
- Tilsæt smørklatter til saucen før servering.
- Tilsæt olie til tomat sauce fx 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 eventuelt lidt piskefløde.
- Tilsæt en teske fedtstof til den færdige grød.
- Servér grød med kanel sukker, smørklat, fløde, honning, rosiner eller syltetøj.
- Servér frugtgrød med fløde, flødeskum, sødmælk eller cremefraiche.

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 revet marcipan ved bagning af fx boller og horn.



EKSEMPLER PÅ DAGENS MÅLTIDER

Følgende er eksempler på, hvordan dagens måltider kan dække syge børns behov for energi og protein.

Mad til en 3-årig

Morgen:

- 1 dl havregrød kogt på sødmælk med ½ tsk. olie
- 1 tsk. kanel sukker
- 1 glas æblejuice.

Formiddag:

- 1 frugtstang
- 1 glas sødmælk.

Frokost:

- ½ skive rugbrød med margarine, makrel i tomat og mayonnaise
- 1 ostehaps
- 1 glas appelsinjuice.

Eftermiddag:

- 1 dl yoghurt naturel med ¼ banan
- 1 glas saftvand.

Aftensmad:

- 1 dl kogt pasta med 1 tsk. olie
- 1½ dl kødsovs
- 1 glas sødmælk.

Aften:

- 1 kop varm kakao med 1 spsk. flødeskum.

Mad til en 8-årig

Morgen:

- 1½ dl cornflakes med ½ dl sødmælk
- 1 tsk. sukker
- 1 glas æblejuice.

Formiddag:

- ½ bolle med smør
- 1 skive ost 45+
- 1 glas kakaomælk.

Frokost:

- ½ skive rugbrød med margarine
- 3 skiver æg og mayonnaise
- ¼ avocado
- 1 glas sødmælk.

Eftermiddag:

- 1 lille stykke sandkage
- 1 glas saftvand.

Aftensmad:

- 1 frikadelle med 1 dl flødekartofler
- ½ dl ærter
- 1 glas sødmælk.

Aften:

- 3 spsk. rosiner
- 1 glas appelsinjuice.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 60

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00