



Når barnet ikke vil spise

Like herlig som det er å se et barn sette seg til bordet med nysgjerrighet og stor matlyst, like frustrerende er det når maten på tallerkenen er urørt. Derfor er det lett å begynne å trygle og mase. Alle foreldre vet at barnet trenger mat for å vokse og ha det bra. Mange barn har dårlig matlyst i perioder, f.eks. i forbindelse med infeksjoner. Friske barn kompensere for sykdomsperioder ved å spise mer når formen er bedre. Denne brosjyren er tiltenkt barn som av medisinske årsaker har dårlig matlyst, eller økte behov for energi og næringsstoffer over lengre tid.

Innhold

Når barnet ikke vil spise.	2
Frokostforslag.	3
Barn og matlyst.	4
Hvilke barn?	6
Mellommåltider.	6-9
Middag.	10-16
Det ser ut som hun vokser og trives. ...	12
Trivelige måltider – gir bedre matlyst.	14
Dessertvarianter.	16-21
Fett, søtt og samtidig sunt?	17
Natta-mat.	22-23
Medisinske kosttilskudd.	22
Fakta om energi og næringsrik mat. ...	23



Frokostforslag

1 Frokostegg

Koking av egg:
Bløtkokt 3-6 minutter
"Smilende" 6-8 minutter
Hardkokt 8-10 minutter

2 Eggeskive med smil

Bruk et lite glass og stikk ut små rundinger av brød. Ha på smør, eggeskive og kaviar-smil.

3 Eggerøre-hjerte

Eggerøre:
4 egg, 4 ss fløte, 1/2 ts salt

Pisk egg, vann og salt lett sammen med gaffel. Hell røren i pannen som er så varm at smøret smelter lett uten å bli brunt. Trekk eggerøren sammen med gaffel etter hvert som den stivner. Stikk ut et hjerte med pepperkakeform.

4 Egg-sol

Liten runding av brød, med smør, eggeskive og gulrot-"stråler".

Om brødmåltidene

Legg på rikelig av smør/margarin og pålegg. Bruk vanlige, helfete varianter. Ha gjerne 2 pålegg på samme brødslike.

For eksempel:

- ost og kjøttpålegg
- egg og kaviar
- fisk med majones
- leverpostei med remulade
- syltetøy og rømme

Barn og matlyst

MATLYSTEN ØKER når vi får servert noe vi liker godt - på et tidspunkt da vi er sultne. Dette gjelder også små barn. Gode opplevelser fremmer også matlysten! For barn er mestringsopplevelser viktige; velge selv, gjøre selv og spise selv. Matens farge og fasong kan avgjøre om barnet vil smake. **Små porsjoner** er mer appetittvekkende, og gjør det mulig for barnet å få oppleve å spise opp alt. Barn velger ut fra matens konsistens, utseende, smak, lukt – og påvirkes av hva de ser at andre spiser. Trivelige måltider gir bedre matlyst (mer om dette på side 14).



1



2

Drikke

Barn som spiser lite bør ha næringsrike drikker til måltidene istedenfor vann. Melkebaserte drikker (f.eks. melk, yoghurt, sjokolademelk) er generelt mer næringsrike enn saft/juicedrikker. Gi næringsrike drikker i slutten av måltidet, evt. som et mellommåltid.

For barn som **kan** spise, er det imidlertid viktig at de ikke **drikker** seg mette. Både morsmelk og andre melkedrikker gir god metthetsfølelse. For noen barn er det nok å begrense mengden av drikke for at de skal spise mer mat. Vann er den beste tørstedrikk mellom måltidene.



3



4

Flere frokostideer

1 Barnekanapeer – som passer hele døgnet

Små brødskiver, runde, trekantete, hjerter etc. med forskjellig pålegg.

2 Toast-fantasi – tårn

Skjær skorpen av brødskiven og fyll med skinke og ost. Varm i toastjern eller panne. Skjær i små snipper til et tårn og pynt med agurk og paprika.

3 Barnesmoothies

Smoothie (per barneporsjon)
1/2 banan
1/2 dl appelsinjuice
1 dl bær (friske eller frosne)
1 isbit (hvis bærene er friske)
2 ss kremfløte
1 eggeplomme

Kjør alle ingrediensene raskt sammen i en hurtigmikser. Server straks.

4 Kakao m/eggeplomme og marshmallow

4 porsjoner

1 1/2 plate kokesjokolade, 1 l melk, 2-3 eggeplommer + noen marshmallows

Brekk sjokoladen i biter, tilsett melk og kok langsomt opp under visping. Avkjøl noe, tilsett eggeplommene og varm sjokoladen igjen til den tykner, må ikke koke. Server drikken straks, gjerne med marshmallows.

Mellomgodt – som passer hele dagen



Hvilke barn trenger energi- og næringsrik mat?

MANGE SYKDOMMER GIR DÅRLIGERE MATLYST samtidig som næringsbehovet er like stort, - eller til og med større.

Energi- og næringsrik mat har et ekstra høyt innhold av energi (kalorier) og næringsstoffer i en liten mengde mat. Generelt trenger barn mer næringsrik mat enn voksne, fordi vekst og aktivitet er krevende prosesser – og barnets mage er liten. Flere tilstander kan føre til at barn over lengre tid (måneders eller år) har vanskeligheter med å spise tilstrekkelig. Det kan f.eks. være ved ulike lungesykdommer, kreft, hjertesykdom eller hyppige infeksjoner. Barn som har tygge- og svelgevansker trenger også ofte energi- og næringsrik mat.

1 Små pizzasnurrer

(12-15 stk)
Pizzasnurrene kan fryses. Ta dem opp noen timer før de skal spises, og gi dem et lite opphold i varm stekeovn.

Gjærdeig:

25 g (1/2 pk) gjær
2 1/2 dl lunkent vann
2 ss olje
1/2 ts salt
2 egg
ca. 8 dl hvetemel

Rør gjæren ut i fingervarmt vann (37 °C) og rør inn olje, salt og egg. Elt inn hvetemelet. La deigen heve i ca. 1/2 time, til dobbel størrelse. (Av denne deigen kan man som alternativ lage én stor pizza eller 6 små porsjonspizzaer).

Pizzasaus:

Lag en enkel og god pizzasaus av tomatpuré rørt ut med litt vann. Smak til pizzasausen med salt, pepper og oregano (pizzakrydder). Rund av smaken med litt sukker.

Fyll og pynt:

6 kalkun grillpølser i biter
1/2 paprika i biter
150-200 g revet ost

Kjevle ut deigen til en avlang leiv. Smør pizzasaus eller ketchup på leiven og fordel alt fyllet og osten over. Rull sammen leiven på samme måte som til en rullekake. Skjær 3 cm brede stykker av "pølsa" og legg dem med snittflaten opp på bakepapirkledd stekebrett. La dem etterheve i ca. 20 minutter. Stek pizzasnurrene nest nederst i stekeovnen ved 225 °C i 20-25 minutter. Avkjøl snurrene litt på rist før de spises. Del gjerne i biter til barnet.

2 Polarbrød-pizza

1 polarbrød
1 ss ketchup/pizzasaus
3 skiver kalkunskinke
revet ost + evt. litt pizzakrydder

Bre ketchup/pizzasaus over polarbrødet og legg på fyll. Dryss over ost og krydder. Stek pizzaen ved 225 °C i 8 minutter eller til osten har smeltet. Del i små serveringsbiter til barnet.



3 Arme riddere

2 skiver loff eller annet brød
1 egg
1-2 ss sukker
1 dl fløtemelk (halvparten melk og fløte)
et lite dryss kardemomme og kanel
kesam med vanilje, friske bær eller syltetøy

Pisk eggene lett sammen med sukker, melk og krydder. Bløt brødet i røren til det er gjennombløtet. Stek de arme riddere i smør i stekepanne ved middels varme til de er pent gulbrune. Server arme riddere lunkne med kesam, evt. rømme, friske bær eller syltetøy til.



1

Mer mellomgodt

God smak og passe konsistens

Husk at det bare er den maten som blir spist som gir barnet næring. Derfor må maten ha en konsistens og en smak som passer for barnet! Og ta utgangspunkt i hva barnet liker.

Noen barn blir lei av brødmatt. Kanskje er det bedre med knekkebrød, eller ulike sorter av grøt eller frokostblanding? Hvis barnet liker middagsmat bedre enn brød, er det lurt å ha to varme måltider per dag. Server f.eks. middagrester, lag ostesmørbrød, omelett, stekt egg, pannekaker eller suppe. Vafler eller pannekaker med havregryn/sammalt mel er også gode alternativer til brødsriver.

1 Nugattitårn av lapper

Lapper:

- 2 ss smør
- 2 dl hvetemel
- 1 1/2 dl helmelk eller fløtemelk
- 3 egg
- 3 ss sukker
- ør lite salt
- 1/2 ts bakepulver
- nugatti/sjokopålegg

Smelt smøret og bland alle ingrediensene til en jevn røre i matprosessor. La røren svulle i 15 minutter. Stek lappene i smør i varm stekepanne. Snu dem når røren er stivnet på overflaten. Avkjøl. Smør nugatti på hver lapp og bygg til et tårn.



2

Om mellommåltider og flere retter

PLANLEGG MELLOMMÅLTIDENE, de er en del av barnas kosthold!

Barn har ofte behov for mellommåltider, og disse bør også være næringsrike. I ett- til toårsalderen bør det ikke være mer enn ca. 2-3 timer mellom måltidene. Førskolebarn kan ha færre måltider, siden de spiser større porsjoner. Mat og energiholdig drikke (all drikke utenom vann) gir noe metthetsfølelse. Tilfeldig småspising vil derfor ødelegge for at sultfølelsen bygger seg opp til neste måltid. Pauser mellom måltidene er nødvendig for at mat, drikke og måltider skal bli attraktivt.

Gjerne flere retter i et måltid

Å hente fram en matrett med annen smak og ny lukt kan vekke matlysten. Tilby en forrett eller dessert – det er det ofte plass til.

Vaffel-nam

2 Egg- og fløtevafler (ca. 15 plater)

- 6 egg
- 1 dl sukker
- 3 dl kremfløte
- 4 dl hvetemel
- 2 dl vann
- 1 ts vaniljesukker
- 1/2 ts salt

Bland alle ingrediensene i en matprosessor. La røren svulle i 15 minutter før steking. Server med litt is og hakket nonstop.

3 Muffins-moro

- 100 g smør
- 1 dl sukker
- 2 egg
- 2 1/2 dl hvetemel
- 1 ts bakepulver
- 1 dl kefir/kulturmilk

Rør smør og sukker forholdsvis lenge, til det er hvitt og kremaktig. Tilsett ett og ett egg og rør godt mellom hvert. Sikt sammen hvetemel og bakepulver og tilsett vekselvis med melk. Fordel røren i små muffinsformer (konfektformer). Stek dem midt i stekeovnen ved 200 °C i 8-10 minutter. Avkjøl på rist.

Pynt muffinsene med melisglasur og kakepyntfigurer.



3

Middag

Barn vil utforske verden – og maten. Mange barn er "periodespisere"; dvs. i én periode vil barnet bare spise makaroni og grønnsaker, i en annen periode bare kjøtt osv. Da er det lurt å legge matvarene hver for seg på tallerkenen. For å gjøre måltidet energirikt, må vi ta hensyn til hva barnet spiser mest av – og gjøre det beste ut av denne delen av måltidet.

Tilsett alltid 1 ts ekstra smør/margarin eller olje i barnets porsjon. Bruk dessuten gjerne energirikt tilbehør som dressing, remulade, rømme, eggesmør eller lignende.



1 Stekt fiskepinne skåret som fisk

Makaronistuing:

4 porsjoner

- 1 pk. frossen spinat
- 3 dl crème fraîche
- 2 båter finhakket hvitløk (kan sløyfes)
- 2 dl revet hvitost
- 2 eggeplommer
- salt og pepper etter smak
- makaroni/pasta etter mengdeanvisning på pakken

Tin spinaten og la vannet renne godt av. Ha spinaten over i en liten gryte og tilsett resten av ingrediensene. La sausen småkoke til den blir passe tykk. Rør inn eggeplommene. Smak til med salt og pepper.

Kok makaroni/pasta som anvist på pakken. Hell sausen over og server sammen med fiskepinnene og gjerne andre grønnsaker.

2 Spagetti-rede med tre egg

Varm ferdige kjøttboller av kylling eller kalkun lett i panne. Kok spaghetti som anvist på pakken. Server barnet et lite rede.



3 Poteter på spidd

Små kokte poteter varmes i panne med smør og paprikakrydder. Potetene træs på spidd med skinke, spekesnacks og agurk.



4 Velg en suppe

Kyllingsuppe m/kyllingkjøtt:

2 porsjoner

- 1/2 l klar høsekraft/buljong
- 1/2 gulrot, i biter
- 1/2 skive kålrot, i biter
- 1/2 skive sellerirot, i biter
- 1-2 ss pastafigurer
- 1 kyllingfilet
- ør lite salt og pepper – evt. persilledryss

Kok opp kraft og ha i grønnsaker og pasta. Tilsett kyllingfilet i strimler når grønnsakene nesten er ferdig kokt. La suppen trekke noen minutter. Smak til med salt og pepper. Server suppen med godt brød og smør til.

Blomkålsuppe:

- 1 pose blomkålsuppe
- noen små buketter med blomkål/brokkoli
- fløte
- 2 eggeplommer

Kok suppen som anvist på pakken, men erstatt noe av melken med fløte. Tilsett blomkål/brokkoli og kok den mør. Jevn suppen med en stavmikser og tilsett eggeplommene. Tilsett en fløteskvett til, så blir den passe varm å spise. Pynt evt. med litt blomkål/brokkoli. Server med godt brød og smør.

Tomatsuppe:

- 1 pose tomatsuppe
- fløte
- 1/2 – 1 egg per porsjon

Kok eggene i 6-8 minutter, avkjøl i kaldt vann og skrell dem. Kok suppen som anvist på posen, men erstatt noe av melken/vannet med fløte. Del eggene i 2 eller 4 og legg dem oppi den ferdige suppen. Server med godt brød og smør.



Flere middager

"Det ser ut som hun vokser og trives..."

HVORDAN KAN DU VITE om barnet får i seg nok mat? Velvære og trivsel er viktige tegn på at barnet får nok mat og drikke. Overskudd til lek og aktivitet, samt god søvn og regelmessig avføring; alt dette tyder på at barnet får nødvendig næring og nok væske. Barnets vekt- og vekstutvikling er andre viktige mål på om barnet får i seg tilstrekkelig ernæring. Det er langt færre underernærte barn enn bekymrede foreldre. Barnets høyde og vektutvikling kan du diskutere med lege eller på helsestasjonen.

1 Fiskegrateng

(3-4 porsjoner)

- 2 ss smør
- 2 ss hvetemel
- 4 dl fløte/fløtemelk
- 75 g makaroni
- 100 g frosne erter
- ca. 400 g kokt fisk
- 1 ts salt
- 1/4 ts pepper
- 4 eggeplommer
- 4 eggehviter
- 1 dl revet ost
- 1/2 dl strøkavring

Smelt smøret i en kjele, ha i mel og spe med fløten. Tilsett makaroni, tinte erter, fisk og krydder. Skill eggene og ha i én og én plomme.

Skjær forsiktig inn stivpiskede hviter til slutt. Hell gratengen i en godt smurt ildfast form og strø revet ost og strøkavring på toppen. Stek i ovn ved 200 °C i ca. 40 minutter til gratengen er godt hevet og gyllenbrun. Server med revne gulrøtter, eple evt. rosiner og kokte poteter.



1



2

2 Kyllingvinger med barne-waldorf

(3-4 porsjoner)

- 1 pakke grillete kylling overvinger (700 g)

Barne-waldorf
1 beger kesam med vanilje
2-3 ss rømme
1 dl agurk i biter uten frø og skall
2 epler i biter
2 ringer ananas i biter
noen druer uten stein

Bland sammen kesam og rømme og ha i fruktbitene. Varm kyllingvingene i stekepannen, server dem med salaten og pynt med druer.

3 Potetstappe med pølsekroner

5 små frokostpølser av kalkun på spidd, kryssnitt i hver ende, potetstappe med halve agurkskiver som ører og munn/øyne av paprika.

Potetstappe:

- 2 poteter
- 1 ss smør
- 3 ss fløte
- 1 eggeplomme
- litt salt og pepper

Del potetene i biter og kok dem møre. Mos potetene og ha i smør, fløte og rør inn en eggeplomme. Smak til med litt salt og pepper.

Lag små snitt i hver pølse og trø dem på et trespidd. Stekes i smør og legges over potetstappen som "krone/hår".



3

4 Lasagne

(2 - 3 porsjoner)

6 - 8 lasagneplater

- 400 g stekt kyllingkjøttdeig
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 ss tomatpuré
- 1 gulrot i strimler
- salt og pepper

- 2 ss smør
- 2 ss hvetemel
- 4 dl fløte
- 1 dl revet ost pluss ostedryss på toppen
- salt og pepper

Stek kjøttdeigen og tilsett tomater, tomatpuré og gulrot. La det putre noen minutter, smak til med litt salt og pepper. Smelt smøret i en kjele, ha i mel og spe med melken. La sausen koke noen minutter. Ha i osten og la den smelte. Legg lagvis i en ildfast form: Kjøttsaus, lasagneplater og ostesaus. Avslutt med et dryss revet ost på toppen. Stek i ovn ved 225 °C i 30 minutter. Server barnet en liten porsjon med brød og salat til.



4

Enda flere middager

Trivelige måltider – gir bedre matlyst!

Fin pådekking og trivelig stemning rundt bordet påvirker også små barn. La barna være med på å forberede måltidene i matlaging og pådekking, det gjør måltidene og maten mer fristende. Forsøk å legge til rette for at barnet får være aktivt i måltidet. Gi valgmuligheter og la barnet spise selv når det er mulig. De voksne har ansvar for når, hva, hvor og hvordan maten serveres. Barna vil alltid ha hovedansvaret for å bestemme hva og hvor mye som spises – av det som blir servert.

Mye kan gjøres for å skape trivelige måltider. Men noe som får ditt barn til å miste matlysten, er tvang. Å true, lokke eller trygle barnet om å spise, gir ikke grunnlag for matglede. Når barnet er mett eller viser motvilje mot å spise, må det møtes med respekt.

Forsøk å dele opplevelser i måltidene, enten de er knyttet til maten eller hyggelige samtaler. Skap måltider der både voksne og barn trives og opplever matglede. Trivsel smitter. Men det blir ikke trivelig hvis all fokus er på barnet, hva som blir spist/ikke spist eller hvordan barnet spiser. "Når man er i sentrum er man ikke en del av fellesskapet" (Jesper Juul).

Noen barn vil, til tross for at alt gjøres "riktig", likevel ikke spise det de har behov for. Diskuter situasjonen med fagpersoner som kan gi råd og hjelp.



1 Kyllingfilet i fløtesaus

(per porsjon)

1/2 – 1 kyllingfilet
smør til steking
ca. 1 dl fløte

Skjær kyllingfileten i terninger og stek dem raskt i smør. Hell over fløte og la det hele småkoke til kyllingbitene er gjennomstekt og fløtesausen tyknet noe. Server litt kokt potet, gulrot og brokkoli ved siden av.

2 Kyllingspidd-fantasi

Kyllingbiter, pølsebiter, kjøttboller, grønnsaker og frukt trødd på spidd.

3 Sprøstekte "potetslanger" m/nuggets

1/2 – 1 stor avlang potet pr person
olje til steking
1 pk. kyllingnuggets

Avokadipuré:

1 moden avokado
3 ss crème fraîche
1 ss majones
litt salt, pepper og sitronsaft

Skrell poteten. Skrell lange, tynne remser av poteten på langs. Frytstek potetene i litt olje i en liten, dyp panne.

Bland avokadokjøtt, crème fraîche og majones med en stavmikser. Smak til med litt salt og pepper og ha i ørlite sitronsaft, så grønnfargen holder seg frisk. Server varme nuggets med potetslanger (i kremmerhus av matpapir) og avokadipuré. Pynt med en liten sherrytomat.



4 Purépalett

Ertepuré:

1 kopp erter, hermetiske eller frosne
3 ss fløte

Varm opp erter og fløte og mos blandingen gjennom en sikt eller med stavmikser. Smak til med ørlite salt.

Gulrotpuré:

1 gulrot i biter
1/2 skive kålrot i biter
ca. 1 dl appelsinjuice

Kok gulrot og kålrot møre i jusicen. Mos grønnsakene med en stavmikser.

Blomkålpuré:

noen buketter med blomkål
1 dl fløte/melk
1 eggeplomme

Kok blomkålen mør i fløtemelken. Mos med en stavmikser og tilsett en eggeplomme. Smak til med ørlite salt.



1 Pannekaker til middag og dessert

Grunnopskrift pannekaker (ca. 15 pannekaker)

4 egg
3 dl siktet hvetemel
1/2 ts salt
5 dl melk

Bland mel og salt. Tilsett ca. halvparten av melken. Rør godt til en tykk og klumpfri røre. Tilsett resten av melken. Visp inn eggene. La røren svulle i ca. 15 min. Stek tynne pannekaker på forholdsvis sterk varme. Snu når de har stivnet på oversiden og fått fin og gyllen farge på undersiden.

Til barnet

Ta en øse pannekakerøre og tilsett 1 eggeplomme og litt (1-2 ss) fløte. Stek tynne pannekaker.



1



2

1 Middagspannekake

1 pannekake, noen skiver hvit ost og noen skiver røkt kalkun skinke rulles sammen. Varm rullen i stekepannen til osten smelter. Del i mindre biter, server én og én.

Dessertpannekake

1 pannekake, ta på syltetøy – rull sammen. Del i mindre biter, server én og én.

2 Blåbærpannekaker

Pannekaker grunnopskrift. Server pannekakene med sukrede blåbær eller syltetøy.

3 Min pannekakekopp

Ha en pannekake i et krus og legg i en iskule. Iskrem se side 18.

Dessertvarianter

Fett og søtt, og samtidig sunt?

Vi er vant til å forbinde sunt kosthold med f.eks. magre kjøtt- og melkeprodukter, og lite tilsatt fett i matlagingen. Når det er behov for energirik kost må vi tenke annerledes. Barn som spiser mindre enn de trenger, har behov for energi- og næringsrik mat (mer fett og sukker). I visse situasjoner blir det viktigere at barnet spiser, enn hva barnet spiser.

Forsøk likevel å inkludere de ulike matvaregruppene (grove kornprodukter, kjøtt, fisk, egg, melk og melkeprodukter, frukt og grønnsaker), slik at kostholdet er mest mulig variert og næringsrikt.

Barn som spiser lite eller har et snevert matvarevalg, kan ha behov for tilskudd av vitaminer/mineraler i en periode. Spør helsepersonell om råd.



3

4 Fruktalat med råkrem

3-4 porsjoner

2 appelsiner
2 pærer
2 epler
litt kiwi i biter
litt melon i biter
noen steinfrie druer eller annen frukt

Skjær ut skinnfrie appelsinbåter (klem ut resten av saften over salaten). Del frukten i mindre biter og server råkrem ved siden av.

Råkrem:

3 eggeplommer
3 ss sukker
2 1/2 dl kremfløte

Pisk eggedosis av eggeplommer og sukker. Rør forsiktig inn pisket krem.



4



1

1 Is i magen

(Hjemmelaget is)

Naturell:

3 eggeplommer
1 dl sukker
3 dl kremfløte

Pisk stiv eggedosis av eggeplommer og sukker. Bland inn stivpisket kremfløte og gjerne en smakstilsetning (se under). Frys til is.

Rosa is:

1 dl jordbær- eller bringebærsyltetøy

Naturell is med pynt:

1 ss kakepynt drysses over

Sjokois:

1 dl sjokoladesaus eller 1/2 plate revet kokesjokolade

Non-stopis:

Ca. 1 dl grovhakket non-stop

2 Eggedosis-godt

(4 porsjoner)

4 egg
4 ss sukker

Bland alt i en bolle og pisk til det blir stivt.

1. Fyll eggedosis i glass og pynt med jordbær og blåbær på spyd.
2. Fyll eggedosis og bær lagvis i glass.
3. Fyll eggedosis i glass og dryss over sjokoladepulver. Pynt med drukkende bamsemums.



2

3 Hurtig-is

500 g frisk eller hermetisk bær eller frukt (for eksempel mango eller ananas)

1 dl kremfløte

1 egg

ca. 3 ss melis (smak til)

Legg oppdelt frukt eller bær utover på et brett som er dekket med plastfolie og sett brettet i fryseren i minst 1/2 time. Ha de frosne bærene og melis i en matprosessor og kjør til bærene er knust. Ha i egg og kremfløte mens maskinen går. Kjør til kremet konsistens på iskremen. Fyll isen i flotte glass og pynt med paraply. Isen må spises med det samme.



3

Dessert-nam-valg

Trivelige måltider – gir bedre matlyst!

1 Sjokoladepudding med vaniljesaus

1 l melk, 1 1/2 plate kokesjokolade, 5 ss maisenna
4 eggeplommer, 4 ss sukker

Kok opp halvparten av melken med sjokoladen. Rør så sjokoladen smelter helt. Visp sammen maisenna, eggeplommer, sukker og resten av melken. Visp den kokende sjokolademelken i eggemelken. Varm blandingen til den begynner å tykne. Rør hele tiden. Hell blandingen i skåler eller form som er skylt med kaldt vann. Avkjøl puddingen. Server barnet litt sjokoladepudding med vaniljesaus.

Vaniljesaus:

5 dl melk, 1 vaniljestang eller 1/2 -1 ts vaniljesukker, 4 eggeplommer
1/2 dl sukker, 1 ts maisenna

Kok opp melken med vaniljestang (splittet på langs). Visp eggene sammen med resten av ingrediensene. Bland med melken. Kok opp under omrøring til sausen tykner. Avkjøl i kaldt vann.



1

2 Sjokolademousse

1 pl. kokesjokolade, 4 egg,
3 dl kremfløte, 1 ts vaniljesukker

Smelt sjokoladen i vannbad. Skill eggene. Rør en eggeplomme om gangen inn i sjokoladen. Visp fløte og vaniljesukker til luftig krem. Visp eggehvitenes stive og bland forsiktig inn i moussen. La moussen stå i kjøleskapet 1-2 timer før servering. Server gjerne med dryss av farget kakepynt.



2

3 Jordbærfromasj

2 egg, 3/4 dl sukker, 2 dl kremfløte,
4 plater gelatin, 1 dl rørte jordbær

Legg gelatinplatene i kaldt vann i 5 minutter. Pisk eggedosis av egg og sukker. Bland inn pisket kremfløte. Hell vannet fra gelatinplatene og løs dem opp i 1/2 dl kokende vann. Hell gelatinen i blandingen. Ha i bærene til slutt og bland lett. Sett fromasjen kaldt. Server barnet litt fromasj med jordbær.



3

4 Prinsessepudding med rød saus

1 l melk
ca. 1 1/4 dl semulegryn
2 ss smør
1-2 eggeplommer
2 ss sukker

Kok opp melken, dryss i grynene og rør til det koker. La det koke under lokk ca. 15 minutter til grynene er møre. Tilsatt smør. Pisk sammen eggeplommer og sukker og rør det inn i puddingen. Varm den til kokepunktet. Smak til puddingen og fyll den i små skåler. Avkjøl puddingen helt. Server barnet en liten skål pudding med rød saus på.

Rød saus:

1/2 dl saft og vann (litt sterk)
1 ss potetmel
litt kaldt vann

Bland alt kaldt. Varm opp til det så vidt koker. Avkjøl raskt



4

5 Porsjonsbløttkake med banan og sjokoladesaus

Rullekake:

4 egg
120 g (1 1/4 dl) sukker
120 g (2 dl) hvetemel
1/4 ts bakepulver

Pisk egg og sukker til stiv eggedosis. Sikt sammen mel og bakepulver, rør det forsiktig inn i eggedosisen. Bre røret utover i en bakepapirkledd langpanne. Stek kaken midt i ovnen ved 200 °C i 8-10 minutter. Legg bakepapir på rist og strø litt sukker over. Hvelv rullekaken på papiret og la formen ligge over kaken til den er avkjølt.

Stikk ut små kakebunner med glass
14-16 stk, det blir ca. 6-8 porsjonskaker.

Fyll og pynt (per porsjonskake)

1 ss melk eller saft
1-1 1/2 dl kremfløte
1/2 banan
sjokoladesaus + jordbær til pynt

Dynk bunnene med 1-2 ss melk eller saft og fyll kaken med noen skiver banan, sjokoladesaus og pisket krem. Sprut litt kremtopper på toppen og pynt med jordbær.



5

Natta-mat

Medisinske kosttilskudd

I denne brosjyren er det gitt forslag til sammensetning av måltider og valg av matvarer som gir et mer energi- og næringsrikt kosthold. For noen er det i tillegg aktuelt å benytte energiberikningsprodukter eller næringsdrikker fra apoteket. Det finnes en rekke ulike varianter. Det høye innholdet av vitaminer/mineraler i næringsdrikkene gir en spesiell smak som vi unngår ved å lage næringsrike drikker selv (se oppskrifter side 5).



1

1 Pølse i pysj (innbakt pølse)

Wienerpølser eller smårettspølser av kylling/kalkun

Pizzadeig:

25 g gjær
1 1/2 dl lunkent vann
2 ss olje
1/2 ts salt
ca. 5 dl hvetemel
1 egg og litt revet ost

Rør deigen ut i fingervarmt vann (37 °C) og tilsett olje, salt og hvetemel. Elt deigen godt. La den heve i ca. 1/2 time, til dobbel størrelse.

Trill tynne remser av deig og snurr rundt halve pølser. Pensle med sammenvispet egg og dryss på litt revet ost. Stek i ovn ved 225 °C i 8-10 min. Server én og én til barnet.

2 Omelett med kalkunkorv

2 egg
2 ss fløte
litt salt
litt smør til steking

Noen stekte skiver kalkunkorv.

Visp sammen egg, fløte og salt og hell røren i en liten stekepanne. Pannen skal være så varm at en smørklatt freser når den slippes i. Trekk røren inn mot midten, slik at massen på toppen flyter ut til sidene. Legg på pølseskivene og brett den ene omeletthalvdelen over på den andre.

Hvelv omeletten over på tallerken, slik at undersiden kommer opp. Skjær omeletten i snipper og server én snipp til barnet, gjerne sammen med litt brød.



2

FAKTA om energi og næringsrik mat

Kroppen bruker **energi** fra maten til vedlikehold, vekst og fysisk aktivitet. Matvarenes energiinnhold bestemmes ut fra innholdet av karbohydrater (stivelse og sukker), fett og protein. Måleenheten for energi i mat er kilojoule (kJ) eller kilokalorier (kcal).

Med **næringsrik mat** tenker vi på mat som inneholder rikelig av vitaminer, mineraler og proteiner.

3 Mini-burger

1 pk kyllingkjøttdeig
1 ts salt
litt kvernet pepper
1 egg
3 ss fløte
noen skiver ost

Miks alle ingrediensene raskt sammen. Stek bittesmå burgere i litt smør. Legg på litt ost og la den smelte under lokk. Del et burgerbrød eller pølsebrød i to eller fire. Ha litt ketchup eller en dressing barnet liker på brødet og legg på litt salat, agurk, burger, tomat og paprika.



3



Mer informasjon kan du få fra

- Helsestasjonen
- Barnelege / Barneavdeling på sykehus
- Klinisk ernæringsfysiolog ved sykehusenes barneavdelinger
- Spise- og ernæringsteam ved Habiliteringstjenesten i fylket

Nettsteder om kost og ernæring for barn

- www.dinkost.no
- www.knappenforeningen.no

www.egg.no

www.kylling.no

www.kalkun.no

Skriftlig materiell får du fra

- Smil – vi skal spise! Måltidene i barnefamilien. Jesper Juul, Pedagogisk forum. ISBN 82-7391-084-9 (bok)
- "En skje for mamma..... om mat og matproblemer". Voksne for barn, tlf 22 12 83 30 (Folder)
- Smelter på tunga - Konsistenstilpasset mat for barn. Nutricia, tlf 23 00 21 00 (Brosjyre)
- Mat for spebarn, hefte fra Sosial- og helsedirektoratet, avdeling for ernæring. Bestilles på www.sef.no

NÅR BARN IKKE HAR Matlyst



OPPLYSNINGSKONTORET
FOR EGG OG HVITT KJØTT

