

Het eiwitverrijkt en energieverrijkt dieet voor kinderen



Het eiwitverrijkt en energieverrijkt dieet kunt u als ouders of verzorgers gebruiken als uw kind is afgevallen of onvoldoende groeit.

Een voeding met voldoende energie en eiwit kan een bijdrage leveren aan het verbeteren van het gewicht, de conditie en de weerstand van uw kind.

Onze voeding bestaat uit verschillende stoffen namelijk eiwitten, vetten, koolhydraten, vocht, vitamines en mineralen. De eiwitten, vetten en koolhydraten leveren energie. Eiwit is daarnaast een belangrijke bouwsteen van het lichaam. Wanneer uw kind in gewicht aan moet komen heeft het extra energie en eiwit nodig terwijl de eetlust wellicht is verminderd.

In deze brochure staan praktische tips om de voeding van uw kind eiwit- en energierijker te maken, de eetlust te verbeteren en ideeën voor tussendoortjes.

Praktische tips

Gebruikt zoveel mogelijk volvette producten. Light producten zijn minder geschikt omdat deze weinig energie bevatten.

De broodmaaltijd

- Besmeer de boterham, cracker, beschuit of ontbijtkoek van uw kind royaal met margarine (70-80% vet) of roomboter
- Ook door de pap kunt u een theelepel margarine of roomboter doen
- Gebruik dubbel beleg op de boterham
- Verdeel de boterham in stukjes en versier deze met verschillende soorten beleg
- Gebruik volle melkproducten bij de broodmaaltijd
- Wissel een boterham af met een tosti of wentelteefje



De warme maaltijd

- Roer een eetlepel margarine, roomboter of een scheutje olie, room of crème fraîche door de aardappelen of groente
- Voeg extra geraspte kaas, ham of spekjes* toe aan de maaltijd
- Zorg voor voldoende variatie in vlees, kip of vis. Vegetarische vleesvervangers kunnen ook worden gebruikt
- Kies minimaal 2x per week voor rundvlees op het menu.
- Peulvruchten zijn een goede plantaardige bron van eiwitten, probeer ze één keer per week te eten.
- (Vlees)sausjes, mayonaise of kant en klare saus leveren extra energie

Het eiwitverrijkt en energieverrijkt dieet voor kinderen



- Voeg wat extra vlees, kookroom of crème fraîche toe aan de soep
- Kies voor afwisselende nagerechten zoals vla, volle yoghurt, volle kwark, pudding, mousse en roomijs
- Versier het nagerecht met slagroom, siroop, een wafel, lange vinger, fruit, hagelslag of chocoladevlokken

*Eventueel vervangen door vegetarische alternatieven.

Vegetarische producten hebben vaak een iets lagere voedingswaarde, overleg dit met de diëtist.



Tussendoortjes

De tussendoortjes die u uw kind geeft mogen energierijk zijn. Zorg er echter wel voor dat het de eetlust voor het volgende hoofdgerecht niet bederft. Geef het tussendoortje dan ook niet vlak voor de maaltijd maar halverwege de ochtend en middag. Probeer ook de tussendoortjes af te wisselen. Voorbeelden van tussendoortjes zijn:

- Een beschuit of cracker royaal besmeerd met margarine of roomboter en ruim beleg
- Een ontbijtkoek, eierkoek, (mini)krentenbol royaal besmeerd met margarine of roomboter
- Kaasstengel of een bakje chips
- Een milkshake of smoothie gemaakt van volle melkproducten
- Een roomijsje of een vlaflip met slagroom
- Een bakje nootjes of pinda's bij grotere kinderen
- Blokjes volvette kaas en stukjes worst
- Slaatje
- Soepstengel, rauwkost of een stukje wrap met dip (smeerkaas, hummus, zuivelspread, notenpasta, eiersalade)
- Cake, gebak of koek zoals een stroopwafel of gevulde koek
- Saté prikker met om en om stukjes fruit en poffertjes
- Een (kant- en klare) pancake of een pannenkoek met extra proteïne, beiden belegd.
- Een stukje (kant- en klare) quiche.

Het eiwitverrijkt en energieverrijkt dieet voor kinderen



Hoe maak ik het eten aantrekkelijker voor mijn kind?

- Maak de maaltijd aantrekkelijk met bijvoorbeeld een leuke placemat, gekleurd servies, eigen bestek, een rietje of een fleurig servetje.
- Eventueel kan uw kind ook 's middags warm eten als het 's avonds moe is.
- Het is belangrijk dat uw kind voldoende drinkt. Teveel drinken neemt echter de honger weg.



Pedagogische adviezen

- Zorg dat het gezellig is aan tafel. Praat over zaken die u zelf hebt meegemaakt, over school, spel of andere interesses van het kind. Door het gezellig aan tafel te maken, gaat uw kind eten associëren met positieve ervaringen en zal hij/zij meer plezier gaan ervaren aan eten en gemakkelijker eten.
- Leg geen druk op het eten of hoeveelheden. Praat dus ook niet over eten of hoeveel uw kind moet eten. Dit zal ervoor zorgen dat eten als negatief wordt ervaren, waardoor een kind op langer termijn minder goed gaat eten.
- Laat de maaltijd maximaal 20 tot 30 minuten duren. Ruim dan af, zonder iets te zeggen over of het bord leeg is of niet.
- Geef na de hoofdmaaltijd een nagerecht. Zorg dat uw kind deze altijd krijgt, ongeacht hoeveel hij/zij heeft gegeten bij de hoofdmaaltijd. Ga dus niet als straf geen nagerecht geven.
- Geef ook geen beloning of compliment als uw kind wel goed heeft gegeten. Door het als normaal te beschouwen dat uw kind eet, geeft u de indirecte boodschap dat u vertrouwen in uw kind hebt.



Het eiwitverrijkt en energieverrijkt dieet voor kinderen



Hoe kunt u uw diëtist bereiken?

Met vragen en/of voor het wijzigen van een afspraak kunt u telefonisch contact opnemen.

De diëtist is bereikbaar op werkdagen tussen 10 en 12 uur.

Diëtist:.....

Werkdagen:

Telefoonnummer: 015-260.....