

Orkubætt mataræði barna

Börn þurfa næga orku, prótein og næringarefni til að vaxa og dafna. Stundum eiga börn erfiðara með að þyngjast vegna veikinda, sjúkdóma, minnkaðrar matarlystar eða áhugaleysis. Í þeim tilfellum geta þau átt erfitt með að borða nóg. Með því að velja orkuríkari mat fyrir þau getum við hjálpað þeim að fá næga orku.

Dæmi um orkuríkar fæðutegundir fyrir börn:

- Avókadó
- Fullfeitar mjólkurvörur (t.d. grísk jógúrt og rjómi)
- Hnetu- og möndlusmjör
- Kjöt og feitur fiskur (t.d. lax)
- Olíur, ósaltað smjör og smjörvi, smurostar
- Hummus
- Muldar hnetur/fræ
- Þurrkaðir ávextir (t.d. rúsínur)
- Ostur
- Baunir og linsur

Einfaldasta leiðin til að orkubæta mataræði barna er að bæta orku við matinn sem þau borða nú þegar. Hér fyrir neðan eru nokkrar leiðir til að orkubæta máltíðir barna:

1. Hræra jógúrt/rjóma/osti í sósur
2. Bæta muldum fræjum eða hnetusmjöri út í grauta
3. Smyrja smjöri/smurosti/kæfu á báðar hliðar á brauðinu
4. Steikja brauð/hrísgrjón upp úr eggjum og olíu
5. Bæta olíu við sósur eða pasta/hrísgrjón
6. Hafa ídyfu með grænmetinu/ávöxtum/kartöflum – t.d. jógúrt/hnetusmjör, hummus/pestó
7. Bæta við linsum (+olíu) við tómatsósur (t.d. í lasagna o.fl.)
8. Bæta við osti/jógúrt/mjólk/rjóma við kartöflumús (jafnvel baunum líka)
9. Þjóða upp á smoothie/boozt með máltíðum – bæta við jógúrt/hnetusmjör/höfrum
10. Bæta söxuðum þurrkuðum ávöxtum við grauta

Almenn ráð um máltíðir og umhverfi

- Þjóða barni a.m.k. 5-6 máltíðir á dag og hafa góða reglu á máltíðum
- Máltíðir ættu ekki að taka meira en 20-30 mínútur
- Þjóða barni fyrst mat og svo að drekka
- Má þjóða smá vatn með máltíðum en passa magn þar sem það getur tekið pláss frá mat
- Ekki þvinga barnið til að borða
- Takmarka áreiti á matmálstímum, t.d. frá sjónvarpi og snjalltækjum, hafa máltíðir eins afslappaðar og hægt er