

Energie- en eiwitverrijkt dieet voor uw kind

www.nwz.nl



Noordwest
Ziekenhuisgroep

Inhoud

Energie- en eiwitrijke voeding	3
Hoe maakt u maaltijden energie- en eiwitrijker?	4
Hoe maakt u voeding aantrekkelijker voor uw kind en zorgt u voor meer eetlust?	6
Uw vragen	7
Notities	7

Uw kind is afgevallen, komt onvoldoende aan, of heeft risico op ondervoeding. Ondervoeding is een naam voor het ongewild verliezen van gewicht, spieren en conditie. Als uw kind ziek is, is het vaak lastig om voldoende te eten en te drinken. Om gewichtsverlies te voorkomen en/of om gewichtstoename te bereiken is een energie- en eiwitverrijkt dieet belangrijk. Dit is belangrijk voor een goed herstel, en de verbetering van de conditie en weerstand van uw kind. In deze brochure vindt u informatie en adviezen over energie- en eiwitrijke voeding voor uw kind.

■ Energie- en eiwitrijke voeding

Voeding bestaat uit verschillende voedingsstoffen. Voedingsstoffen die energie (calorieën) leveren zijn koolhydraten, vetten en eiwitten. Daarnaast bevat voeding vitamines en mineralen die onmisbaar zijn voor het lichaam om goed te kunnen functioneren.

Eiwitten leveren energie, maar zijn ook een belangrijke bouwstof voor ons lichaam en zorgen tevens voor behoud van spieren. Bij ziekte, herstel en als gewichtstoename gewenst is heeft het lichaam meer energie en eiwitten nodig.

Eiwitten komen met name voor in:

- vlees(waren)
- vis
- eieren
- melk en melkproducten
- kaas
- noten
- pinda's
- peulvruchten

■ Hoe maakt u maaltijden energie- en eiwitrijker?

Broodmaaltijd

- besmeer royaal met margarine of roomboter. Of maak eens gebruik van mayonaise of kruidenboter
- broodbeleg kunt u dik besmeren of ruim (dubbel) beleggen
- voorbeelden van energierijk broodbeleg: chocopasta, hagelslag, speculoos
- voorbeelden van energie- en eiwitrijk broodbeleg:
 - ham en kaas
 - pindakaas met hagelslag of banaan
 - mozzarella met pesto
 - kaas en gebakken spek
 - hummus
 - pindakaas of notenpasta
 - gebakken ei of omelet
 - salade (zalm, tonijn, ei, kip-kerrie)
 - kaas (48+), brie, mozzarella
 - worst (vanaf de leeftijd van 4 jaar smeerleverworst beperkt geven in verband met veel vitamine A)

Broodvarianties

Wanneer brood eten moeizaam gaat, kunt u ook kiezen voor:

- (mini) bolletjes
- krenten-/rozijnen-/notenbrood of mueslibol
- tosti
- wentelteefjes
- croissantje (bijvoorbeeld met ham en kaas)
- puddingbroodje
- pannenkoeken of poffertjes
- wrap
- pap (bereid met volle melk), vla, volle- of roomyoghurt of ander toetje
- warm: maaltijdsoep, quiche, warme maaltijd, pizza

Warme maaltijd

- gebruik energierijke vleessoorten/vis, zoals zalm, tonijn of makreel, gehaktbal, gepaneerde schnitzel, worst, slavink of speklapje
- als warm vlees erg tegenstaat kunt u ook kiezen voor plakjes koude vleeswaren, ei (gekookt, of als roerei of omelet), peulvruchten of een vleesvervanger
- maak ruim gebruik van jus of saus. Door een theelepel olie door de jus te doen wordt deze energierijker. Net als een klontje roomboter of scheutje vloeibare margarine, ongeslagen slagroom of volle melk. Ook crème fraîche, mayonaise of avocado zijn goede ideeën om toe te voegen aan jus of saus
- samengestelde gerechten als stampot, ovenschotel, hartige taart, nasi, bami of pasta eten vaak makkelijker
- voeg extra geraspte kaas, gebakken spekjes of blokjes ham toe
- varieer met verschillende soorten nagerechten zoals vla, volle yoghurt of kwark, Griekse yoghurt, pap, pudding, mousse, roomijs of vlaflip
- garneer het nagerecht eens met wafels, lange vingers, puddingsaus, siroop, slagroom, fruit, hagelslag of vlokken

Tussendoortjes

Maak gebruik van tussendoortjes. Het mag overigens niet ten koste gaan van de eetlust van uw kind tijdens de hoofdmaaltijden. Geef het daarom bij voorkeur halverwege de ochtend of middag en niet vlak voor een maaltijd. Hieronder voorbeelden van geschikte energie- en eiwitrijke tussendoortjes.

- pinda's, noten studentenhaver of notenrepen/mueslirepen
- een smoothie: bereiden met fruit en zuivel (bijvoorbeeld volle (room) yoghurt, volle melk, bolletje roomijs)
- een plakje worst/vleeswaren of kaas 'uit het vuistje'
- een beker volle melk of schaalte vla, Griekse yoghurt of een ander zuivelproduct naar keuze
- 1 snee brood of krentenbrood, of mini-krentenbolletje
- voor oudere kinderen zijn koek, plak cake, mars of snicker ook variatiemogelijkheden

Fruit

Fruit is een gezond tussendoortje en goed om deze dagelijks te geven. Sommige

fruitsoorten bevatten weinig calorieën en andere wat meer. Als u wilt kiezen voor wat energierijkere fruitsoorten kunt u kiezen voor onder andere: banaan, mango of druiven. 1, maximaal 2 porties per dag is voldoende.

Extra aandacht voor melkproducten

Melkproducten zijn energie- en eiwitrijk en kunt u heel divers gebruiken. Denk aan een beker melk bij een maaltijd, een toetje na de maaltijden of als tussendoortje. Meerdere keren per dag een melkproduct helpt vaak om makkelijker aan te komen. Hieronder voorbeelden van energierijke melkproducten.

- **zeer energierijke melkproducten:**
roomyoghurt, Griekse volle yoghurt, slagroomvla, volle chocolademelk, volle vruchtenkwark, blokjes (48+) kaas, blokjes smeerkaas (zoals 'la vache qui rit en cheese dippers)
- **energieerijke melkproducten:**
volle melk, yoghurt of volle vla

Extra toevoegingen aan melkproducten: bijvoorbeeld een scheut ongeslagen slagroom door de volle melk.

■ Hoe maakt u de maaltijd aantrekkelijker voor uw kind en zorgt u voor meer eetlust?

- gebruik bijvoorbeeld een leuk placemat, gekleurd servies, eigen bestek, een rietje, leuke servetten
- laat uw kind helpen met het bereiden van (een deel van) de maaltijd of tussendoortje
- bied 3 keer per dag een hoofdmaaltijd en 2-3 keer iets tussendoor aan. Geef niet te grote porties, schep liever nog een keer op
- eventueel kan uw kind ook 's middags warm eten als het 's avonds moe is
- geef voldoende tijd om te eten met een maximum van ongeveer 30 minuten
- zorg voor vaste eet- en drinkmomenten, bij voorkeur op een vaste plek
- het is belangrijk dat uw kind voldoende drinkt. Maar teveel suikerhoudende dranken nemen de honger weg. Geef daarom niet meer dan 2 glazen suiker bevattende dranken per dag. Suikerhoudende dranken zijn bijvoorbeeld frisdrank, vruchtensap en limonade

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie afdeling dietetiek
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 120105/2019.07

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.