



Næringarríkur matur fyrir börn frá eins árs aldri

Tilgangur þessa fræðsluefnis er að veita ráðleggingar um næringu fyrir börn frá eins árs aldri sem þurfa meiri næringu til að þyngjast og vaxa betur.

Börn þurfa næga orku, prótein og næringarefni til að vaxa. Stundum þarf að huga sérstaklega að samsetningu næringar barna til að þau vaxi eða þyngjist eðlilega. Mögulegar ástæður eru lystarleysi eða matvendni og einnig geta veikindi valdið aukinni þörf fyrir næringu til skemmri eða lengri tíma.

Ráðleggingar

Máltíðir

- Hafa máltíðir og millibita á tveggja til þriggja klukkustunda fresti. Hafa helst þrjár aðal máltíðir, að morgni, um hádegi og að kvöldi, og tvo millibita um miðjan morgun og síðdegis.
- Láta máltíðir ekki taka lengri tíma en 20-30 mínútur.
- Aldrei þvinga barnið til að borða.
- Fara varlega í að nota umbun.

Umhverfi

- Reyna að gera máltíðir eins afslappaðar og mögulegt er, jafnvel skemmtilegar.
- Skapa félagslega tengingu við mat með því að borða með barninu og mat sem er sem líkastur þeirra mat.
- Borða einungis við það borð sem barnið og aðrir matast vanalega við.
- Forðast óþarfa áreiði á matartímum svo sem sjónvarp, síma, spjaldtölvur eða annað sem veldur hávaða.

Fæðuval

- Máltíðir dagsins eiga að vera sem fjölbreyttastar og samsettar af mat úr sem flestum fæðuflokkum.
- Mikilvægt er að hafa eina til tvær prótein- og orkuríkar fæðutegundir í hverri máltíð og millibita. Dæmi um próteinríkar matvörur eru kjöt, fiskur, egg, baunir, hnetur og mjólkurvörur.
- Máltíðir má orkubæta með sósum, til dæmis majónes-, rjóma- eða ostasósum og jafnvel setja olíu eða smjör út á mat þar sem það á við.
- Velja frekar fullfeitar mjólkurvörur í stað létttra. Poli barnið ekki mjólkurvörur og noti staðgengla eins og vörur úr höfrum, soja eða kókos er mikilvægt að kynna sér orku- og næringarefnainnihald þeirra vara og helst bera valið undir heilbrigðisstarfsmann.
- Takmarka safa og sykraða drykki með mat.
- Forðast nasl og aðra drykki en vatn á milli máltíða.

Gott er að miða við að börn sem þurfa aukinn vaxtarhraða (þyngd og lengd/hæð) þurfi tímabundið eða til lengri tíma að auka inntöku sína sem nemur eftirfarandi:

1-3 ára: 200-300 kkal á dag og um 7,5 g prótein á dag

4-5 ára: 300-500 kkal á dag og um 12,5 g prótein á dag

Næringarrík matvæli sem eru tilvalin til að orku- og próteinbæta mat

	Magn	Orka (kkal)	Prótein (g)
Hnetusmjör	1 tsj/6 g	30	1,2
Rjómaostur	1 kúfuð tsj/10 g	30	1,2
Ostur	2 sneiðar/10 g	30	2,5
Hnetur, fín malaðar	1 msk/15 g	100	2,4
Grísk jógúrt	3 msk/45 g	63	3,6
Olía	1 tsj/4,5 g	40	0
Smjörvi	1 tsj/5 g	36	0
Rjómi	1 msk/15 g	50	0,3
Sýrður rjómi (18%)	1 msk/15 g	28	0,4
Pítusósa	1 tsj/5 g	29	0,1
Rjómasósa	1 msk/15 g	35	0,3
Voga ídýfa	1 msk/5 g	27	0,1

Dæmi um millibita

- Brauð með smjöri og orkuríku áleggji, til dæmis osti, kæfu, rjómaosti, hnetusmjöri, hummus, avókadó eða majónessalati
- Egg; soðin, spæld eða hrærð
- Mjólkurvörur, til dæmis skyr með rjóma og jógúrt
- Harðfiskur með smjöri
- Þurrkaðir ávextir, hnetur og möndlur fyrir börn sem hafa aldur til að tyggja og kyngja þeim örugglega
- Niðursoðnir eða ferskir ávextir með rjóma eða ís
- Ávaxtagrautur með rjóma eða ís
- Búðingur með rjóma
- Heimatilbúnir drykkir (búst) sem innihalda orku- og próteinríka mjólkurvöru eins og skyr, gríska jógúrt, rjóma, orkupétta jurtamjólk (merkt „barista“ á umbúðum) og ávexti
- Ís

Næringarrík matvæli sem eru tilvalin sem millibiti

	Magn	Orka (kkal)	Prótein (g)
Óskajógúrt (karamellu)	1 dós/180 g	170	5,4
Kea Smáskyr	1 skvísa/90 g	94	7,9
AB mjólk	Lítill skál/120 g	85	4,7
Grísk jógúrt (Léttmál)	1 dós/180 g	200	11,1
Heimilis grjónagrautur (MS)	Hálf dós/100 g	100	4,0
Lifrarpylsa	1 sneið/30 g	120	3,3
Blóðmör	1 sneið/30 g	120	2,4
Egg	1 stk/50 g	70	6
Næringardrykkur (í samráði við næringarfræðing)	1 flaska/ 125 ml/200 ml	300	7,0

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.