

**ENERGIE- EN EIWITVERRIJKT DIEET VOOR
UW KIND**

Inhoud

| | |
|--|-----------|
| Energie- en eiwitrijke voeding | 3 |
| De aanbevolen dagelijkse hoeveelheden per leeftijdscategorie: | 5 |
| Energie- en eiwitrijker maken van de dagelijkse maaltijden | 6 |
| Broodmaaltijd | 6 |
| Tips: | 6 |
| Alternatieven voor brood:..... | 6 |
| Warme maaltijd | 7 |
| Tips: | 7 |
| Tussendoortjes..... | 7 |
| Tips: | 8 |
| Dranken | 8 |
| Tips: | 8 |
| Maak maaltijden aantrekkelijker..... | 9 |
| Dieetpreparaten of drinkvoeding | 10 |
| Dieetpreparaten..... | 10 |
| Drinkvoeding..... | 10 |
| Recepten..... | 11 |
| Wentelteefjes, 4 stuks..... | 11 |
| Milkshake..... | 11 |
| Smoothie..... | 11 |
| Aardbeien-yoghurtshake..... | 12 |
| Hazelnoot-chocolademelk..... | 12 |
| Romige vruchtenyoghurt | 12 |
| Maaltijdsoep voor 4 personen | 13 |
| Bewegen is belangrijk! | 14 |
| Hoe lang is extra voeding nodig? | 14 |
| Vragen?..... | 14 |

Als uw kind ziek is, kan het voor uw kind moeilijk zijn om voldoende te eten of drinken. Hierdoor krijgt uw kind te weinig voedingsstoffen binnen of loopt hij of zij het risico ondervoed te raken. Ondervoeding herkent u aan bepaalde signalen. Denk bijvoorbeeld aan:

- Onbedoeld gewichtsverlies;
- Verlies van spiermassa en conditie;
- Een te laag lichaamsgewicht;
- Onvoldoende gewichtstoename of (lengte)groei.

Het is belangrijk om ondervoeding te voorkomen of dit zo snel mogelijk te behandelen. In deze folder geven wij u adviezen over hoe u, uw kind helpt om in goede conditie te blijven of weer te komen met energie- en eiwit verrijkte voeding.

Energie- en eiwitrijke voeding

Onze voeding bestaat uit verschillende stoffen. Namelijk:

- Eiwitten;
- Vetten;
- Koolhydraten;
- Vocht;
- Vitamines;
- Mineralen.

De eiwitten, vetten en koolhydraten leveren ons lichaam energie. Daarnaast hebben eiwitten een belangrijke functie als bouwsteen. Om te voorkomen dat uw kind tijdens het ziek zijn gewicht verliest, is het belangrijk dat hij/zij voldoende energie (calorieën) en eiwit binnen krijgt. Eiwitten komen met name voor in:

- Vlees(waren);
- Vis;
- Eieren;
- Melk en melkproducten;
- Kaas;
- Noten;
- Pinda's;
- Peulvruchten.











Als uw kind misselijk is en/of weinig eetlust heeft, dan kan voldoende eten moeilijk zijn. Daarom is het goed om over de dag kleine hoeveelheden te eten. Denk hierbij aan 3 hoofdmaaltijden en 2 tot 3 keer een tussendoortje.

Hieronder ziet u een voorbeeld van de verdeling van die eetmomenten:





- 08.00 uur: ontbijt
- 10.00 uur: tussendoortje
- 12.00 uur: lunch
- 15.00 uur: tussendoortje
- 17.00 uur: warme maaltijd
- 19.00 uur: tussendoortje

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheden per leeftijdscategorie:

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheden zijn gebaseerd op gezonde kinderen. Mocht u kind ziek zijn, dan gelden er andere aanbevolen hoeveelheden.

| | 1-3 jaar jongen en meisje | 4-8 jaar jongen en meisje | 9-13 jaar jongen meisje | | 14-18 jaar jongen meisje | | opmerkingen |
|--|---|---------------------------------|-------------------------------|---------|--------------------------------|-------|-------------|
|  gram groente | 50-100 | 100-150 | 150-200 | 150-200 | 250 | 250 | |
|  porties fruit | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
|  bruine of volkoren boterhammen | 2-3 | 2-4 | 5-6 | 4-5 | 6-8 | 4-5 | |
|  opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen | 1-2 | 2-3 | 4-5 | 3-5 | 6 | 4-5 | |
|  portie vis, peulvruchten, vlees of ei: | bekijk de aanbevolen hoeveelheden per week | | | | | | |
|  gram ongezouten noten* | 15 | 15 | 25 | 25 | 25 | 25 | |
|  porties zuivel | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | |
|  gram kaas | - | 20 | 20 | 20 | 40 | 40 | |
|  gram smeer- en bereidingsvetten | 30 | 30 | 45 | 40 | 55 | 40 | |
|  liter vocht | 1 | 1-1,5 | 1-1,5 | 1-1,5 | 1,5-2 | 1,5-2 | |

* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van nootjes in verband met het risico op verstikking. Ook oudere kinderen kunnen zich nog verslikken. Eet rustig aan tafel en blijf erbij als ze hele noten eten.

| Aanbevolen hoeveelheden per week voor vis, peulvruchten, vlees en ei | | | | | | | opmerkingen |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|  gram vis | 50 | 50-60 | 100 | 100 | 100 | 100 | |
|  opscheplepels peulvruchten | 0,5 | 1-2 | 2 | 2 | 2-3 | 2-3 | |
|  gram vlees | max. 250 | max. 250 | max. 500 | max. 500 | max. 500 | max. 500 | |
|  eieren | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | |

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

Als je geen vlees eet, neem je elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.

Energie- en eiwitrijker maken van de dagelijkse maaltijden

Naast dat u vaker eten aanbiedt, kunt u het eten ook energie- en eiwitrijker maken. Denk bijvoorbeeld aan de volgende manieren:

Broodmaaltijd

- Besmeer de boterhammen dik met margarine of roomboter in plaats van halvarine.
- Varieer met energierijk beleg
- Beleg het brood dubbel
- Verdeel de boterham in stukjes en geef elke stukje een eigen beleg

Tips:

- mayonaise of kruidenboter in plaats van margarine
- volvette kaas (48+kaas), tomaat, ui onder de grill
- een buitenlandse kaassoort zoals Brie of Camembert
- worstsoorten als cervelaat, boterhamworst, smeerworst met augurk of tomaat
- salade zoals tonijn-, kipkerrie- of zalmzalade
- gekookt ei, roerei, omelet of gebakken ei met spek en/of kaas
- ragout, een hamburger, kroket of knakworst
- gebakken vis, haring of vis uit blik zoals tonijn of zalm
- pindakaas met hagelslag, suiker of banaan
- notenpasta
- humus

Alternatieven voor brood:

- een tosti met margarine, ham, kaas en ananas
- flensjes of wentelteefjes
- pap van volle melk met extra margarine, olie, ongeklopte slagroom, siroop of een schepje zuigelingenvoeding
- vla, of Griekse yoghurt
- volle (vruchten) yoghurt of kwark met (on)geklopte slagroom, siroop of suiker
- maaltijdsoep of cup-a-soup met stukjes (stok)brood
- pizza of hartige taart
- een warme maaltijd

Denk ook aan mueslibrood, notenbrood, krentenbrood of -bollen, rozijnenbrood, puddingbroodje, worsten- of saucijzenbroodje of een croissantje. Deze broodsoorten leveren meer energie dan een boterham.

Warme maaltijd

Geef uw kind dagelijks een warme maaltijd. Voor de afwisseling kunt u ook eens denken aan maaltijdsoep, hartige taart, pizza of stampot.

Tips:

- een samengesteld gerecht zoals een ovenschotel of stampot
- gebruik vette vlees- of vissoorten zoals een slavink, hamburger, gehakt of speklap, zalm of makreel, maak ruim gebruik van jus
- roer een extra klontje margarine, roomboter of een extra scheutje olie, room of crème fraîche door de aardappelen of groente
- voeg extra (geraspte) kaas, ham of spekjes toe aan de maaltijd
- (vlees)sausjes, mayonaise of kant-en-klare saus leveren extra energie
- Wanneer warm vlees tegenstaat, probeer dan eens koude vleeswaren bij de warme maaltijd of een plak (gebakken) kaas.
- varieer met verschillende soorten nagerechten zoals vla, volle (griekse) yoghurt (10% vet), volle kwark, Griekse yoghurt, pap (gemaakt met volle melk, pudding, mousse, roomijs of vlaflip
- garneer ook eens het nagerecht met wafels, lange vingers, puddingsaus, siroop, slagroom, fruit, hagelslag of chocoladevlokken

Tussendoortjes

Geef energie- en eiwitrijke tussendoortjes. Dit mag overigens niet ten koste gaan van de eetlust van uw kind tijdens de hoofdmaaltijden. Geef een tussendoortje daarom bij voorkeur

halverwege de ochtend of middag en niet vlak voor de maaltijd. Ook is het belangrijk om de tussendoortjes te variëren.

Tips:

- beschuit, creamcracker, knäckebröd, een sneetje brood of een paar toastjes met royaal margarine of roomboter en ruim beleg
- ontbijtkoek of Snelle Jelle eventueel met royaal margarine of roomboter
- een (mini) krenten- of mueslibol met royaal margarine of roomboter
- kaasstengel
- mueslireep of tussendoor biscuit zoals Evergreen en Sultana
- milkshake of smoothie (evt. zelfgemaakt, zie recepten)
- vla, volle (vruchten) yoghurt of -kwark of roomijs met slagroom
- blokje volvette kaas, stukje worst of rolletje vleeswaar
- noten, (dop)pinda's, studentenhaver, chips, slaatjes of andere snacks
- (mini)repen zoals Mars, Snickers, Nuts, Twix, M&M's of een stukje chocolade
- cake, gebak of koek zoals een stroopwafel of gevulde koek

Dranken

Het is belangrijk dat uw kind voldoende drinkt. Maar teveel suikerhoudende dranken nemen de honger weg. Geef uw kind daarom niet meer dan twee glazen suikerhoudende dranken per dag. Laat uw kind niet vlak voor de (warme) maaltijd grote bekertjes of glazen vocht drinken. Hierdoor wordt de eetlust ook minder.

Tips:

- volle melk en andere volle melkproducten, zoals chocolademelk of drinkyoghurt
- vruchtensap zoals sinaasappelsap en grapefruitsap

Maak maaltijden aantrekkelijker

- maak de maaltijd aantrekkelijk met bijvoorbeeld een leuke placemat, gekleurd servies, eigen bestek, een rietje of een fleurig servetje
- laat uw kind helpen met het bereiden van een maaltijd of tussendoortje
- biedt 3 keer een hoofdmaaltijd aan en 2-3 keer iets tussendoor
- geef geen grote porties, een vol bord kan op slag de eetlust doen verdwijnen. Schep liever nog een keer op
- voorkom dat uw kind te vermoeid is om te eten. Indien nodig kan uw kind even uitrusten voor de maaltijd of kan uw kind ook 's middags warm eten in plaats van 's avonds
- geef voldoende tijd om te eten met een maximum van ongeveer dertig minuten
- laat uw kind rustig eten en goed kauwen
- probeer telkens iets meer eten te geven, maar forceer het niet
- breng variatie aan. Wissel bijvoorbeeld koude en warme, zoete en hartige gerechten regelmatig af
- fris-zure producten bevorderen over het algemeen de eetlust. Denk hierbij aan een klein glas vruchten- of tomatensap, een (stukje) appel, augurk of tomaat. Een kopje bouillon kan ook de eetlust opwekken. Geef deze producten ongeveer een half uur voor de maaltijd aan uw kind.
- Geef liever niet te vaak voedingsmiddelen die snel een vol gevoel geven en weinig energie leveren, zoals rauwkost en (grof) volkorenbrood. Maak liever gebruik van gekookte groenten en (geroosterd) (licht)bruin brood. Vervang fruit eventueel door een glaasje vruchtensap

Dieetpreparaten of drinkvoeding

Komt uw kind ondanks uw zorg voor energie- en eiwitrijke maaltijden niet of nauwelijks aan? Overleg dan met uw diëtist of het zinvol is om gebruik te maken van aanvullende voeding.

Hierbij zijn er 2 mogelijkheden:

- Aanvullende voeding in de vorm van poeders (dieetpreparaten)
- Aanvullende voeding in de vorm van drinkvoeding

Dieetpreparaten

Het voordeel van een dieetpreparaat is dat deze neutraal van smaak zijn en gemakkelijk te verwerken in verschillende gerechten. U kunt hierbij denken aan dranken, maar ook aan (zelfgemaakte) milkshakes, soepen en sauzen of puree, smoothies. U kunt deze ook meebakken zoals in pannenkoek, roerei of cake. Er zijn diverse soorten aanvullende poeders op de markt. Ieder poeder heeft een andere eigenschap. Niet elk dieetpreparaat is geschikt voor kinderen. Voor meer informatie raadpleeg uw diëtist.

Drinkvoeding

Er zijn verschillende soorten drinkvoedingen voor kinderen. Er is een verschil in samenstelling, voedingswaarde, smaak en gebruik. Het is daarom aan te raden met uw diëtist te overleggen welke drinkvoeding voor uw kind het meest geschikt is.

Recepten

Wentelteefjes, 4 stuks

Kluts 1 ei met een kopje volle melk (150 ml). Week hierin ongeveer 4 boterhammen. Verhit in een koekenpan boter of margarine. Bak hierin de wentelteefjes. Lekker met suiker en kaneel.

Milkshake

Het basisrecept voor een milkshake bestaat uit 100 ml volle melk, 50 gram roomijs en een smaakmaker. Mix alle ingrediënten met behulp van een mixer, mengbeker of garde.

Voor de variatie:

- Vervang de volle melk door volle yoghurt, volle kwark, hangop of umer.
- Vervang het roomijs door vanille-ijs, aardbeienijs, chocolade-ijs, mokka-ijs, caramel-ijs of yoghurtijs.
- Verschillende smaakmakers zijn fruit, vruchtenmoes, limonadesiroop, vla, cacao, honing, jam, ongeklepte slagroom, vanillesuiker, suikerstroop.

Smoothie

Doe de volgende ingrediënten in een blender of keukenmachine: een kleine banaan, een geschilde peer in stukken, 100 ml volle yoghurt, eventueel een snufje kaneel.

Voor de variatie:

- Andere fruitsoorten als appel, (diepgevroren) bosvruchten, aardbeien, sinaasappelsap, kiwi, mango.
- In plaats van yoghurt kan gebruikt worden gemaakt van slagroomijs, kwarksoorten, (slagroom)vla.

Aardbeien-yoghurtshake

- 50 gram aardbeien, vers of op siroop
- 100 ml volle yoghurt
- 2 bolletjes roomijs
- 50 ml slagroom
- 1 zakje vanillesuiker

Aardbeien met een vork fijnmaken. In een kom met mixer aardbeien, yoghurt, roomijs, slagroom en vanillesuiker schuimig kloppen. Mengsel in een hoog glas schenken en direct opdienen.

Hazelnoot-chocolademelk

- 100 ml volle melk
- 1 theelepel cacaopoeder
- 1 eetlepel suiker
- 1 eetlepel hazelnootpasta
- 50 ml slagroom (1 eetlepel nougatine)

Melk aan de kook brengen. Intussen een papje maken van de cacaopoeder, suiker en een scheutje melk. Al roerende eerst het cacaomengsel en dan de hazelnootpasta aan de kokende melk toevoegen en even laten koken. Eventueel de slagroom stijfkloppen met wat suiker, op de melk scheppen (en bestrooien met nougatine) òf de slagroom ongeklopt door de iets afgekoelde melk roeren.

Romige vruchtenyoghurt

- 100 gram fruitcocktail
- 50 ml slagroom
- 1 eetlepel suiker
- 0,25 zakje slagroomversteviger
- 1 bekertje Bulgaarse yoghurt

Vruchten voor gebruik een ½ uur in de koelkast zetten. Slagroom met suiker en slagroomversteviger stijfkloppen en luchtig door de yoghurt scheppen. Helft van de vruchten met sap in een hoog glas doen. Hierop de helft van het yoghurtmengsel scheppen, dan de rest van de vruchten en eindigen met de rest van het yoghurtmengsel.

Maaltijdsoep voor 4 personen

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 prei
- 250 gram champignons
- 6 tomaten
- 5 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel basilicum
- 1 theelepel oregano
- 1,5 liter bouillon
- Een scheut room of crème fraîche
- peper en zout
- 75 gram figuurtjespasta

Pel de uien en knoflookteentjes en snipper deze. Maak de prei schoon en snij deze in fijne ringen. Maak de champignons schoon en snijd deze in plakjes. Ontvel de tomaten en snij ze in stukjes. Verhit de olie in een pan en fruit hierin de uien en knoflook glazig. Voeg vervolgens de prei, champignons en tomaten toe en bak alles een paar minuten mee. Doe daarna de paprikapoeder, basilicum en oregano en de bouillon erbij en voeg hieraan een scheut room of crème fraîche toe. Breng alles aan de kook. Laat de soep vervolgens op een laag vuur met het deksel op de pan vijf minuten zachtjes koken. Voeg dan de pasta toe en laat de soep nog ongeveer tien minuten zachtjes koken tot de pasta gaar is. Breng de soep op smaak met peper en zout. Maak de soep energierijker door het toevoegen van volvette (strooi)kaas of soepballetjes.

Bewegen is belangrijk!

Voor het opbouwen van spieren heeft uw kind voldoende eiwitten nodig. Daarnaast is het erg belangrijk om voldoende te bewegen. Uw kind kan pas spiermassa gaan opbouwen als zijn of haar spieren gebruikt worden. Begin met een paar minuten per dag bewegen. Probeer dit elke dag een stukje uit te breiden. Wij adviseren uiteindelijk 30 min buitenspelen of 30 minuten te wandelen per dag. Zorg voor een goede verdeling van lichaamsbeweging over de hele dag. Om de conditie te verbeteren is de combinatie van voldoende voeding en beweging de beste manier.

Hoe lang is extra voeding nodig?

Na het ziek zijn moet uw kind herstellen. Uw kind heeft daarom nog extra voedingsstoffen nodig. Een goede controle om te zien of uw kind voldoende energie uit de voeding haalt is het gewicht. Weeg bij voorkeur maximaal 1x per week op hetzelfde tijdstip op dezelfde weegschaal. Vaker dan 1-2x per week wegen heeft geen zin, omdat u dan alleen het verschil in vocht meet. Wanneer het gewicht gelijk blijft of stijgt, is de gebruikte hoeveelheid energie voldoende.

Daalt het gewicht, dan is de hoeveelheid energie die uw kind binnenkrijgt (nog) niet voldoende. Als het gewicht onbedoeld achteruit gaat, is het belangrijk dit te bespreken met uw arts of diëtist.

Als u kind weer voldoende energie heeft, kunt u het eetpatroon weer aanpassen naar het eetpatroon wat uw kind had voordat het ziek werd. De richtlijnen gezonde voeding worden dan weer belangrijk.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek.

- Franciscus Gasthuis, Rotterdam: Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag via 010 – 461 6547. Het telefonisch spreekuur is van 09.00 – 10.00 uur en 13.30 – 14.00 uur of dietetiekgasthuis@franciscus.nl.

- Franciscus Vlietland, Schiedam: Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag via 010 - 893 1710. Het telefonisch spreekuur is van 9.00 – 10.00 uur en 13.00 – 13.30 uur of dietetiekvlietland@franciscus.nl.

Februari 2024
1264