

Energierijke voeding bij kinderen

- ✓ Eet dagelijks kleine, frequente maaltijden: drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes.
- ✓ Sla geen enkele maaltijd over.

Broodmaaltijd

- ✓ Besmeer je boterhammen met boter of margarine met minstens 60 procent vet.
- ✓ Voorzie een tweede warme maaltijd per dag, omdat je daarbij doorgaans meer calorieën binnenkrijgt dan bij een broodmaaltijd.
- ✓ Combineer verschillende soorten beleg:
 - kaas met confituur, gelei of marmelade
 - plattekaas met siroop, confituur, banaan of suiker
 - banaan met honing, bruine suiker, choco of pindakaas
 - smeerkaas of kruidenkaas met gerookte zalm
 - kaas en vleeswaren
- ✓ Vervang brood eventueel door sandwiches, rozijnenbrood, suikerbrood, cornflakes, pannenkoeken, wentelteefjes ...

Warme maaltijd

- ✓ Eet je soep niet vlak voor de warme maaltijd. Soep bevat doorgaans weinig calorieën, maar vult de maag. Eet soep eerder tussendoor of een half uur voor je warme maaltijd.
- ✓ Maak je soep extra energierijk met room (minstens 35 procent vet), een scheutje olie, vermicelli, soepparels, balletjes of kaas.
- ✓ Voeg extra margarine, boter, olie, room of kaas toe.
- ✓ Eet een extra warme maaltijd, zoals pasta, een omelet, een croque-monsieur of restjes van de dag ervoor.
- ✓ Vervang gekookte aardappelen regelmatig door puree, gebakken aardappelen, frieten, couscous, rijst, deegwaren ...
- ✓ Maak je groenten extra energierijk door ze aan te stoven in vetstof.
- ✓ Gebruik kant-en-klare sauzen (bv. ketchup, mayonaise, mosterd, currysaus ...) of zelfbereide sauzen (bv. vleessaus, roomsaus ...).



Tussendoortjes

- ✓ Fruit: vers fruit, fruit in blik, fruitsla, gedroogd fruit, smoothies, fruitsorbet, fruitpap (eventueel verrijkt met avocado, een koek en/of een banaan).
- ✓ Melkproducten: volle yoghurt, plattekaas, pudding (met volle melk en suiker), milkshake, rijstpap, chocomousse ...
- ✓ Zoetigheden: koek, pannenkoek, poffertjes, wafel, gebak ...
- ✓ Hartige snacks: olijven, feta, noten, kaas- of salamiblokjes, kleine bladerdeeghapjes (bv. worstenbroodje, kaashapje), minipizza's, chips ...

Dranken

Water, thee of koffie zonder suiker of melk en lightfrisdranken leveren je geen calorieën. Drink naast water dus ook calorierijke dranken, zoals:



- ✓ Water met grenadine
- ✓ Vruchtensappen en smoothies
- ✓ Frisdrank (geen light of zero)
- ✓ Volle melk, chocomelk of drinkyoghurt
- ✓ Koffie of thee met volle melk en/of suiker

Wat als bovenstaande richtlijnen niet voldoende helpen?

Als deze richtlijnen voor onvoldoende verbetering zorgen, kan je in overleg met de diëtist of arts de volgende producten proberen:

- ✓ Extra dextrine-maltose in de vorm van een poeder. Deze poeders zijn smaakloos en kan je toevoegen aan half vaste en vloeibare voedingsmiddelen, zoals soep, puree, pudding, yoghurt en dranken. Je kan deze poeders zonder voorschrift kopen in de apotheek. Bijvoorbeeld: Fantomalt® (5 g/schepje), Resource® Dextrine Maltose (10 g/schepje) of Delical® Maltodextridine (5 g/schepje).
- ✓ Eiwitrijke poeders die je kan toevoegen aan melk, yoghurt, soep, puree ... Bijvoorbeeld: Nutricia Protifar® of Resource® Instant Protein.
- ✓ Bijvoeding waarmee je extra calorieën binnenkrijgt. Bijvoorbeeld: Nutrindrink®, Resource Junior®, Frebini® of Fortimel®. Deze bijvoedingen zijn verkrijgbaar bij de apotheker.

