



Patiënteninformatie

Tips voor ondergewicht bij kinderen



Tips bij ondergewicht voor kinderen

1. Algemene voedingstips

- 👉 Neem meermaals per dag een kleine maaltijd. Zo kan je naast de drie hoofdmaaltijden ook nog enkele eetmomenten tussendoor voorzien.
- 👉 Zorg voor een aangename eetsfeer.
- 👉 Varieer in smaak (zoet, zuur, hartig/geur en kleur/koude en warmte).

2. Dranken

- 👉 Drink niet alleen water, maar ook eens een meer calorierijke drank zoals vruchtensap of frisdrank of voeg eventueel wat grenadine toe aan je drank.
- 👉 Maak de soep extra rijk door er bv. room, balletjes, vermicelli, smeerkaas, ... aan toe te voegen.
- 👉 Voeg eventueel extra dextrose toe. Dextrose is een voedingssuiker met evenveel calorieën als suiker, maar het proeft minder zoet. Je kunt er dus meer van gebruiken en zo je dranken calorierijker maken. Dextrose kan je ook toevoegen aan zoete gerechten.

3. Tips bij broodmaaltijden

- 👉 Besmeer je brood ruim met margarine of goede boter.
- 👉 Beleg je brood dik, bijvoorbeeld 2 sneden kaas of charcuterie, een dikke laag chocopasta, ...
- 👉 Varieer in broodsoorten bv. krentenbrood, notenbrood, suikerbrood, sandwiches, croissants, ... deze broodsoorten bevatten meer energie en smaken soms wel eens heel lekker.
- 👉 Eet al eens een wentelteefje of een croque monsieur, ... in plaats van gewoon brood.
- 👉 Als brood moeilijk is om te eten, kan je ook eens cornflakes of muesli met volle melk of yoghurt eten.
- 👉 Ook lekker voor bij de boterham en energierijk: gebakken of gekookt eitje, vis of vleessalade, pens met appelmoes, sardientjes in tomatensaus, ...

4. Aardappelen, rijst en pasta

- 👉 Probeer eens om regelmatig rijst of pasta te eten. Een portie rijst of pasta bevat tweemaal zoveel calorieën als een portie gekookte aardappelen.
- 👉 Bij aardappelen de voorkeur geven aan puree, frietjes of kroketten.
- 👉 Bij aardappelpuree kan je nog wat extra room, margarine, een eitje, smeerkaas, ... toevoegen.

5. Groenten

- 👉 Voeg wat extra boter of room toe aan je groentegerechten.
- 👉 Serveer je groenten eventueel met een saus bv. kaassaus op basis van volle melk.
- 👉 Maak een lekkere vinaigrette bij rauwkost of voeg een lepel mayonaise toe.

6. Fruit

- 👉 Maak een fruitsalade en breng op smaak met suiker en/of slagroom. Voeg er ook eens een bolletje roomijs aan toe.
- 👉 Appelmoes en fruit op sap geven een frisse smaak en zijn makkelijker om te eten als vers fruit.
- 👉 Maak ook eens een smoothie, vers gepureerd fruit dat verdund is met fruitsap, melk, yoghurt. Je kunt er alle fruitsoorten in verwerken.

Receptje abrikozen smoothie

- 👉 ¼ kop sinaasappelsap
- 👉 ½ volle yoghurt
- 👉 Abrikozen op siroop
- 👉 Honing als smaakmaker

Doe al de ingrediënten in de blender en mix tot alles glad is.

7. Vlees, vis ei en vleesvervangers

- 👉 Bereid vlees of vis in een ruime hoeveelheid boter of olie. Maak er eventueel een sausje bij.
- 👉 Maak eens gebruik van vet vlees zoals gehakt, gepaneerd vlees, spek, ... of vette vis zoals zalm, tonijn, makreel, haring, ...
- 👉 Een omelet, kaas of een kant en klare vegetarische burger zijn een goed alternatief voor vlees en geven ook extra calorieën.

8. Kaas, melk en melkproducten

- 👉 Maak vooral gebruik van volle melkproducten.
- 👉 Kies gerust voor kant en klare nagerechten, een goed extraatje tussendoor.
- 👉 Gebruik eens een toefje slagroom, fruitcoulis, hagelslag, ... als garnituur bij bv. pudding, ...
- 👉 Maak eens een milkshake.

9. Tussendoortjes

Eet meerdere malen per dag, dus naast de 3 hoofdmaaltijden nog 3 tussendoortjes.

- 👉 Kies voor kleine, makkelijke hapjes en wissel af tussen zoet en hartig.
- 👉 Voorbeelden van calorierijke tussendoortjes: nootjes, chips, blokjes kaas, olijvenkoekjes, cakejes, chocoladereep, een stukje taart, een pannenkoek, gedroogd fruit, ...
- 👉 Belangrijkste is dat je iets neemt wat je graag eet!

10. Kant- en klare bijvoeding en preparaten

Bij een lage voedingsopname kan dextrose (= voedingssuiker) voor een extra calorieopname zorgen.

Er bestaan ook kant en klare energierijke bijvoedingen in allerlei smaken. Deze producten zijn te verkrijgen bij de apotheek, maar vraag best eerst meer inlichtingen over de behoefte en het gebruik van deze producten aan je diëtist(e).

Contact

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de pediatrische diëtisten. U kan ons bereiken via dietistenSJ@azturnhout.be

-  Lena Jacobs
-  Xante Mijndonckx
-  Nele Van Hal

Alle informatie over de dienst kindergeneeskunde, de kinderafdeling en het kinderdagziekenhuis vind je op www.azturnhout.be/kinderen.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout



V.U.: Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout