

# Gode råd om energiberigelse af mad til børn

Dit barn har brug for ekstra energi i maden. Når du laver mad til barnet, kan du sørge for at berige maden med mere energi, end man ellers ville gøre. Berigelse vil sige, at du tilsætter helt almindelige fødevarer, som er rige på fx fedt, og derved opnår en mere energiholdig mad.

## Vælg olie og bløde margariner

Hvis det ikke har betydning for madens smag og konsistens, er det en god idé at vælge olie og bløde margariner frem for smør og hårde margariner. Herved får dit barn flere af de sunde umættede fedtstoffer frem for de mindre sunde mættede fedtstoffer.

## Prøv dig frem

Når du energiberiger maden, skal du tilsætte ingredienserne med forsigtighed. Beriger du maden for meget, så den tydeligt ændrer udseende, smag eller konsistens, mister dit barn måske lysten til at spise den.

## FORSLAG TIL ENERGIBERIGELSE

Her er en række forslag til, hvordan du kan energiberige forskellige madretter.

### Supper

- Svits grøntsager i rigelig fedtstof.
- Tilsæt piskefløde eller sødmælk til suppen.
- Legér suppen med æggeblommer.

### Kød og fisk

- Steg i rigelig fedtstof.
- Panér kødet – paneringen suger ekstra fedtstof.
- Pensl ovenbagt kylling med olie eller smeltet fedtstof flere gange i løbet af tilberedningen.
- Tilsæt sødmælk eller fløde i fars i stedet for anden væske.
- Jævn gryderetter med fløde, cremefraiche 38 % eller kokosmælk.

### Sauce

- Lav primært opbagte saucer, hvor du anvender rigeligt med fedtstof og sødmælk.
- Anvend rigeligt med smør og sødmælk til pulver-sauce, fx bearnaise og hollandaise.
- Tilsæt olie til tomat-sauce fx til pasta eller pizza.

### Kartoffelretter

- Lav kartofler som flødekartofler, kartoffelmos, brasede eller råstegte kartofler.
- Rør kartoffelmos op med sødmælk eller fløde samt lidt smør og eventuelt en pasteuriseret æggeblomme.

### Grød

- Kog grød af ris, mel og korn på sødmælk og eventuelt lidt piskefløde.
- Sæt en teske fedtstof til grøden, når den er kogt færdig.
- Servér grøden med smørklat, kanel-sukker, fløde, sødmælk, honning, rosiner eller syltetøj.
- Servér frugtgrød med fløde, flødeskum eller cremefraiche 38 %.

### Bagværk

- Brug ekstra fedtstof i dejen.
- Brug mælkeprodukter som fløde, sødmælk og cremefraiche 38 %.
- Brug æg eller æggeblommer.
- Tilsæt nødder, chokolade, rosiner eller revet marcipan.

Se opskrifter på næste side.

## OPSKRIFTER PÅ ENERGIRIG MAD

### Bolledej

10 portioner a 50 g

Du skal bruge:

- 1 pakke gær
- 1 dl sødmælk
- 75 g margarine
- 2 æg
- 2 spsk. sukker
- 1 tsk. salt
- 300 g hvedemel

Sådan gør du:

- Hæld margarine og sødmælk i en gryde og varm det op, indtil margarinen er smeltet. Lad det køle ned til cirka 37 grader – til det er "lillefingerlunt".
- Smuldr gæren i en skål, og rør den ud i margarine- og mælkeblandingen. Tilsæt æg, sukker og salt. Tilsæt melet lidt efter lidt og ælt herefter dejen godt sammen. Del dejen i 10 lige store stykker og form dem til boller. Lad bollerne hæve i 30 minutter.
- Bag bollerne i 10-5 minutter ved 200 grader.

Tip: Du kan lave bolledejen til pølsehorn, pizzasnegle og kanelsnegle, eller du kan tilsætte rosiner, nødder og chokolade.

Bollerne kan frysес.

### Pølsehorn

10 styk a 100 g – 1 styk indeholder 1357 kJ

Du skal bruge:

- 1 portion bolledej fra forrige opskrift
- 5 almindelige wienerpølser

Sådan gør du:

- Tilbered bolledejen.
- Del pølserne i 2, og del dejen op i 10 lige store stykker. Rul dejstykkerne ud til pølser og sno dem

om de halve pølser. Læg pølsehornene på en bageplade, pensl dem med æg og lad dem hæve i 30 minutter.

- Bag pølsehornene i 10-15 minutter ved 200 grader.

Tip: Spis eventuelt pølsehornene med ketchup. Pølsehornene kan frysес.

### Bananmilkshake med chokolade eller vanilje

4 portioner a 1 dl – 1 portion indeholder 440 kJ

Du skal bruge:

- 2 dl sødmælk
- 100 g flødeis, chokolade eller vanilje
- 1 banan, cirka 100 g
- Eventuelt lidt smagsneutral olie, lidt sukker, kakaopulver eller vaniljesukker

Sådan gør du:

- Blend ingredienserne sammen i en blender eller med en stavblender i cirka 5 minutter. Vent eventuelt med at tilsætte isen, til de andre ingredienser er blendet.
- Smag eventuelt til med lidt sukker, kakaopulver eller vaniljesukker.
- Servér milkshaken i et køligt glas.

### Jordbærmilkshake

4 portioner a 1 dl – 1 portion indeholder 550 kJ

Du skal bruge:

- 2 dl sødmælk
- 1 dl piskefløde
- 100 g jordbær, eventuelt frosne
- Eventuelt lidt smagsneutral olie, sukker, vanilje eller kanel

Sådan gør du:

- Anvender du frosne bær, skal bærrerne først koge i minimum 1 minut, hvor de bobler.
- Blend ingredienserne sammen i en blender eller med en stavblender i cirka 3-5 minutter.

- Smag eventuelt til med sukker eller vaniljesukker.
- Servér milkshaken i et køligt glas.

Tip: Du kan også bruge andre bær end jordbær. Fødevarestyrelsen anbefaler, at alle frosne bær gives et kort opkog inden anvendelse i retter, der ikke varmebehandles efterfølgende.

## OVERSIGT OVER ENERGIINDHOLD

### Energirige drikkevarer

Drikkevarer	kJ (energi)
1 dl juice/saftevand	150
1 dl sodavand	170
1 dl minimælk	160
1 dl letmælk	205
1 dl sødmælk	280
1 dl kakaoskummetmælk	240
1 dl piskefløde	1540
1 dl sødmælksyoghurt	380
1 dl kærnemælk	155
1 dl koldskål	220
1 dl Arla energirig drik	530
1 styk tilskudsdrik (200 ml)	1250

### Energirige snacks og mellemmåltider

Fødevarer	kJ (energi)
1 styk Mariekiks (4g)	72
1 styk Digestive kiks (15 g)	290
1 styk mælkesnitte (30 g)	480
1 styk flødebolle	360
1 styk marcipanbrød (20g)	410
1 styk flødeis med chokoladeovertræk	1300
1 styk sodavandsis	240
½ bolle med nøddesmørpålæg	460
½ bolle med smør og kødpålæg	470
10 g olie	370
10 g smør	300
½ avokado (50 g)	385
10 styk nødder	253
1 pakke rosiner (15 g)	217
½ banan (50 g)	195
½ æble (50 g)	122

## DINE AFTALER MED DIÆTISTEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 60

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00