

”Smelter på tunga”

KONSISTENSTILPASSET MAT FOR BARN



Innhold

Hvem er brosjyren tiltenkt?	3
Hva skjer i munnen når vi spiser?	4
Normalutvikling av motoriske spiseferdigheter	5
Veien til gode måltider - en sammensatt utviklingsprosess	7
For noen barn blir det vanskelig å spise	8
Hva er vanskelig med å spise og drikke?	8
Mat med ulike konsistenser, noen ideer	9
Tyntflytende	9
Tyktflytende	9
Mat som "smelter" eller kan moses med tungen	10
Mat som er lett å tygge	10
Vanskelig...	11
Næringsinnhold i konsistenstilpasset mat	11
Lite og ofte	12
Flere retter	12
Konsistenstilpasset mat - hvordan kan man øke næringsinnholdet?	12
Noen ideer for å gjøre maten mer energi- og næringstett	13
Bare barnemat?	14
Bearbeidet mat?	14
Riktig og tilstrekkelig væske	15
Moset mat trenger ikke å være kjedelig	15
Praktiske råd og tips	16
Oppskrifter	17
Produktpresentasjon	21

Denne brosjyren er en bearbeidet versjon av "Smelter på tunga" fra 2004 som ble utarbeidet av Kari Opsal, logoped og Kjersti Birketvedt, klinisk ernæringsfysiolog (Oslo Universitetssykehus, Rikshospitalet, Nasjonal kompetansetjeneste for habilitering av barn med spise- og ernæringsvansker).

Takk til barnedietist Inger Marie Isacson (Habiliteringen, barn og voksne i Uppsala) for hjelp til å faktagranske materialet.



Hvem er brosjyren tiltenkt?

Spiseutvikling er en komplisert prosess, men hos de fleste barn er den likevel mer eller mindre uproblematisk. Spiseutviklingen er avhengig av flere utviklingsområder og bygger på en gradvis videreutvikling av munnmotoriske ferdigheter, tilvenning av nye konsistenser og smaker, og også en tilpasning til familiens matkultur.

Overgang til mat med mer krevende konsistenser kan være en utfordring. Med krevende konsistens mener vi mat som må tygges eller bearbeides mer aktivt i munnen.

Barn som trenger mat med tilpasset konsistens kan deles i to hovedgrupper:

Den ene gruppen er de som har munnmotoriske vansker som kommer av nevrologiske sykdommer (f.eks. cerebral parese) eller misdannelser. **Den andre gruppen** er barn som av ulike årsaker har en forsinket spiseutvikling. Den siste gruppen kan ofte ha vanlig munnmotorikk når en ser bort fra spising, for eksempel når de snakker (uttale) og leker. Disse barna vil etterhvert klare å spise mat med mer avansert konsistens, dersom de får nok tid og gode erfaringer med å spise.

Barn med forsinket eller avvikende spiseutvikling trenger hjelp til å oppleve måltider som gode og hyggelige å være en del av. Med denne brosjyren ønsker vi å gi ideer og tips til foreldre og andre personer som for eksempel jobber i barnehage og skole. Vi håper ideene kan være til inspirasjon for et varierende og spennende kosthold. Mat med konsistenser som er lettere å spise trenger ikke å være kjedelig. Finn frem gode krydder!

Hva skjer i munnen når vi spiser?

I gjennomsnitt svelger vi ca. 600 ganger om dagen når vi spiser. Vi svelger mat og drikke, men også slim og spytt. Svelgeprosessen starter ved leppene og slutter når mat og drikke kommer ned i magen. En normal svelgeprosess består av fire faser.

1. Den oralforbereidende fasen

Mat og drikke føres inn i munnen, produksjon av spytt starter som en følge av syn, lukt og smak. Deretter lukkes leppene og kinnene for at ikke maten skal falle ut.

2. Den orale fasen (tyggefasen)

Tungen plasserer maten mellom tennene der den blir tygget og blandet med spytt og formet til en matklump (bolus). Deretter fører tungen maten bak til svelget.

3. Den faryngeale fasen (svelgfasen)

Maten (bolus) passerer svelget for å komme ned i spiserøret. Spiserøret er et rør av muskler som fører maten fra munnen til magen. Strupekløkket stenger strupehodet for å forhindre at mat og drikke kommer ned i lufttrøret.

4. Den øsofageale fasen (spiserørsfasen)

Maten (bolus) passerer spiserøret og føres til magen.

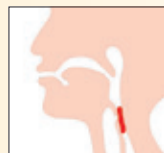
En normal svelgeprosess består av fire faser:



1. Oralforbereidende



2. Oral



3. Faryngeal

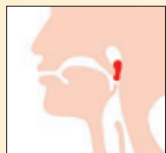


4. Øsofageal

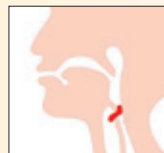
Når en person lider av dysfagi kan følgende problemer oppstå:



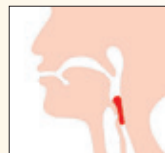
1. Maten blir sittende fast i munnen



2. Væske føres opp gjennom nesen



3. Maten kommer ned i lufttrøret



4. Maten blir sittende fast i spiserøret



Normalutvikling av motoriske spiseferdigheter

Det nyfødte barnet har normalt de spiseferdighetene som er nødvendige for at det skal kunne ta til seg næring. Fra fødselen og de første månedene søker, suger og svelger barnet melk fra bryst eller flaske. Dette krever god koordinasjon av pusting, - suging og svelging. Små barn har ikke samme svelgemønster som eldre. De første fire månedene fyller tungen det meste av munnhulen og gommen, tannkjøttet på sidene og kinnene. Dette gir viktig sensorisk stimulering for tungen. Plassbegrensningen i munnen gir god stabilitet for brystvorten. Tungen, i samarbeid med annen muskulatur, lager et undertrykk (vakuum) i munnhulen og melken presses ut. Sugging oppstår gjennom at tungen føres frem på underleppen under brystvorten og griper rundt denne. Brystvorten dras bakover og opp mot papilla incisiva (den lille bulen som er rett bak der fortennene kommer ned) og når melken treffer gommene foran, utløses svelgereflexen. Når de minste spedbarna spiser, er suging, svelging og pusting utløst av reflekser. Fra 0-4 måneder ligger strupehodet høyt, slik at strupehodet og den myke gommen har kontakt. Dette hindrer aspirasjon (at drikke kommer ned i lungene).

Rundt 4-5 måneders alder får barnet nye munnmotoriske ferdigheter. Det handler om biterefleks, hodekontrollen og en funksjon der tungen endrer sin aktivitet i forhold til tidligere, såkalt "pushing food out". Biterefleks utløses når munnen blir berørt, for eksempel med en skje. Barnet biter et kort øyeblikk rundt skjeen.

Biterefleksen kan betraktes som en begynnende tyggebevegelse. Dette er en opp-ned bevegelse med underkjeven som kommer når barnet er ca. 6 måneder. Etterhvert som barnet blir eldre kan biterefleksen kontrolleres og i 3- års alderen er den normalt helt borte. Tungen er mer aktiv, og barnet kan stikke tungen ut av munnen. "Pushing food out" kan være forstyrrende når barnet skal ha mat, men funksjonen kan betraktes som en reaksjon på at den fremre delen av tungen ikke lenger skal være plassert rundt brystvorten. Tungen begynner å gå på oppdagelsesferd, men kan ennå ikke beveges fra side til side. Det er en mer komplisert funksjon.

Fra ca. 6-8 måneders alder kan barnet spise litt grovere konsistens med små, myke biter. Kjeven arbeider mer variert og det er begynnende sidebevegelser med tungen når maten blir plassert mellom tyggeflatene. Leppene aktiveres for å kontrollere maten. Sikling kan forekomme når barnet spiser eller er opptatt av noe som er motorisk krevende.

Når barnet er 8-12 måneder har det fått mer aktive sidebevegelser med tungen. Tungen klarer da å plassere maten mellom tyggeflatene selv om maten først kommer inn midt i munnen (på tungen). Barnet mestrer alt med grovere konsistens. Perioden preges av mer aktiv bruk og automatisering av de ferdigheter som er etablert.

Ved 12-15 måneders alder kan barnet spise det meste av lettygd og lett fordøyelig mat. Kjevebevegelsen er kontrollert og stabil og barnet kan flytte maten fra midten ut til sidene (tyggeflatene). Barnet tygger nå med diagonale/ roterende kjevebevegelser.



Veien til gode måltider – en sammensatt utviklingsprosess

Mat og måltider handler om opplevelser. Smaker, farger og lukter. Helt fra spedbarnsalderen er måltidene en viktig arena for kommunikasjon, samspill og fellesskap. Måltidene skal være noe hyggelig vi har sammen og vi ønsker at de skal være lystbetonte for alle.

Ettersom barnet blir eldre, får barnets muligheter for egenaktivitet og medbestemmelse betydning for trivselen i måltidene. Barn vil gjerne få bruke sine evner og prøve seg selv. Barn som opplever mestring og at de er deltaktige i måltidene, motiveres og får oppleve matglede.

Dersom barnet ikke har forutsetninger for, eller erfaring nok til å spise mat med avansert konsistens, som f.eks. brød, kjøtt, frukt og rå grønnsaker, bør det få mat med en enklere konsistens. Riktig konsistens på maten er nødvendig for at barnet skal ha mulighet til å få et positivt forhold til å spise, og få i seg tilstrekkelig med næring.

For noen barn blir det vanskelig å spise

Å lære og spise er en krevende prosess. Det kreves god munnmotorikk fra første dag. Dersom barnet, for eksempel, er født for tidlig eller født med hjertefeil, lungesykdom eller cerebral parese, kan den normale spiseutviklingen være forstyrret. Pusteproblemer, redusert kraft og/eller dårlig utviklet munnmuskulatur kan gjøre det vanskelig å spise normalt. Barn som strever med spising kan ha behov for ernæring gjennom sonde i en periode eller for en lengre tid. Barn som har hatt en vanskelig start på spiseutviklingen, blir ofte forsinket i overgangen til fastere føde og mat som krever mer bearbeidelse og tygging.

Som i annen utvikling bidrar positive opplevelser til at barnet vil gjenta handlingen. Dersom barna får mer avanserte konsistenser enn de mestrer, kan det føre til vegring. Når måltidene blir krevende og negative mister både foreldre og barn en viktig stund for positivt samspill.

For noen barn fungerer nøytrale smaker best, som for eksempel pisket krem, potetmos, mens andre liker tydelige smaker og krydder. Prøv deg frem i forhold til hva ditt barn foretrekker.

Hva er vanskelig å spise og drikke?

Rent svelgeteknisk er tyntflytende væske vanskeligst å kontrollere. Drikke kan være vanskelig å samle i munnhulen, dessuten beveger den seg fort rundt i munnen og kommer raskt bakover mot svelget. Ved forsinket svelgerefleks kan tyntflytende drikke passere mot luftrøret (aspirasjonsfare). Barn med nevrologiske skader kan ha problemer med å svelge drikke. Det er ikke alltid man finner årsaken til at noen barn strever med flytende. Noen ganger bedres svelgfunksjonen etter hvert som barnet blir eldre.

Barn med forsinket spiseutvikling har ofte problemer med blandede konsistenser. Yoghurt med biter eller supper/moset mat med harde grønnsaksbiter er eksempler på mat som det kan være vanskelig å ha kontroll på i munnen. Her kreves det at barnet kan sortere de ulike konsistensene fra hverandre, og det er vanskelig. Barn håndterer ofte mat med jevn, forutsigbar konsistens best. Etter hvert som de kommer videre i spiseutviklingen, kan maten gradvis bli mer krevende å bearbeide.

En del barn håndterer bedre å ha kjøleskapskald mat i munnen. Det kan derfor være verdt å forsøke for eksempel kald potetmos.

Mat med ulike konsistenser, noen ideer...

Denne brosjyren skal gi noen ideer og tips til mat med ulike konsistenser. Maten presenteres i følgende kategorier:

Tyntflytende

- Melk
- Sjokoladedrikk
- Saft, juice og nektar
- Te, iste
- Varme supper
- Mer tyntflytende kosttillegg/næringsdrikk som for eksempel Fortini Multi Fibre, Nutridrink Multi Fibre eller Nutridrink Juice style



Tyktflytende

- Tyntflytende drikker (se over) + fortykningspulver
- Fruktsupper
- Velling (tynn grøt)
- Yoghurt og rømme
- Vaniljesaus, sjokoladesaus, milkshake
- Syltetøy uten biter
- Tykkere supper; tyntflytende supper (se over) + fortykningsmiddel eller bruk egne matvarer
- Sauser; béarnaise, hollandaise, taco, tomat, hvit/brun eller sursøt saus
- Dressing, majones, dip, ketsjup, sennep
- Tykkere typer av kosttillegg som for eksempel Fortini Smoothie, Fortini Creamy Fruit eller Nutilis Fruit stage 3



SE AVSNITTET "PRAKTISKE RÅD OG TIPS" SIDE 16

Mat som smelter eller kan moses med tungen

- **Grøt**, risengryn-, havre- eller barnegrøt
- **Moset mat** (det meste kan moses)
 - Potetmos
 - Rotmos (kokte, moste rotfrukter med margarin og evt. krydder)
- **Eggeretter**; ostesufflé, eggerøre, omelett
- **Paté** (uten biter og klumper)
- **Pålegg**; kaviar, smøreost, leverpostei og andre posteier, paté, makrell i tomat, prim
- **Tilbehør**; pesto, guacamole
- **Frukt**; moden banan, kiwi, avokado
- **Desserter**; sjokoladepudding, karamellpudding, gelé, fruktmos, fromage, mousse, ostekake, sorbet, is, kremet yoghurt med høyt energiinnhold, krem, pisket fløte
- **Søtsaker**; marengs, After eight
- **Snacks**; porøse chips og kjeks, ostepop, pommes frites, salte kjeks, pepperkaker
- **Brødskive**; oppbløtt mykt brød med pålegg



Mat som er lett å tygge

- **Fisk**; fiskeboller, kokt fisk, fiskepudding eller lignende
- **Kjøtt**; farseretter som kjøttkaker, medisterkaker, kjøttfarse, kyllingfarse, kokte kjøttboller, lasagne (med farse istedet for kjøttdeig)
- **Blodpudding**
- **Eggeretter**; kokt egg, eggerøre
- **Pasta**; godt kokte makaroni, spaghetti og skruer
- **Grønnsaker/rotfrukter**; velkokt potet/grønnsaker, brokkoli, blomkål, kålrot, sellerirot
- **Frukt**; melon, nektarin, myke pærer (uten skall), hermetiserte frukter
- **Kjeks**; smørbrødskjeks og porøse kjeks som for eksempel Ritzkjeks, Gjendekjeks, Tom og Jerry kjeks, Mariekjeks
- **Frokostblandinger**; havrefras, cornflakes
- **Pålegg**; kjøttpålegg i tynne skiver, smøreost, myk ost (gräddost, Port Salut)



Vanskelig...

- **Kjøtt**; kjøttdeig, rent kjøtt dersom det ikke er veldig mørt eller i tynne skiver
- **Ris**
- **Stekt mat**, spesielt med hard stekeskorpe
- **Frukt og grønnsaker**; rå grønnsaker, eple og appelsin
- **Brød**; spesielt ferskt brød
- **Blandede konsistenser**; most mat med klumper/biter, for eksempel yoghurt med biter osv.

Næringsinnhold i konsistenstilpasset mat

Alle barn trenger næringstett mat, dvs. mat med høyt innhold av protein, vitaminer og mineraler. Sett i forhold til barns energibehov er behovet for disse næringsstoffene høyt.

Enkelte barn, for eksempel de som spiser små mengder og de som har dårlig vektoppgang, har også behov for at maten er energitett, dvs. inneholder mye energi i et lite volum.

Andre barn med behov for konsistenstilpasset mat, kan ha et lavt energi (kalori) behov. Det kan være barn med funksjonshindringer som gjør at de er lite fysisk aktive. De har, som andre barn, behov for næringsrike matvarer, men trenger ikke tilsetning av ekstra energi (kalorier) i maten.

Lite og ofte

Tygge- og svelgeproblemer gjør at måltidene ofte tar lang tid. Det kan derfor bli vanskelig å få spist nok for å dekke kroppens behov. Barn som spiser lite til hvert måltid, bør ha flere små måltider, f.eks. 5-6 stykker om dagen. Unngå at måltidene blir for lange, ca. 20 minutter per måltid kan være et utgangspunkt. Barn med spise- og svelgeproblemer kan ha behov for faste "drikketider" for å sikre at de får nødvendig væske. Det er også viktig å få en måltidsrytme som gjør at barnet kan bli sultent til måltidene. Småspising (kjeks, saft, sjokolade) mellom måltidene ødelegger matlysten til hovedmåltidene.



Flere retter

Det er lettere å orke litt ekstra dersom det kommer en ny rett på bordet. For å øke energi- og næringsinnholdet i måltidene, er det smart å ha en suppe eller dessert som tillegg til hovedretten. Måltidene kan for eksempel bestå av suppe, flatbrød med smør, liten varmrett og moset frukt med eller uten yoghurt.

Konsistenstilpasset mat – hvordan skal man øke næringsinnholdet?

Barn som spiser moset mat, grøt osv. får mer væske gjennom maten. Dette er positivt for dem som har problemer med å svelge tyntflytende væske. Samtidig tynnes næringsinnholdet ut, derfor bør råvarene være næringsrike. Eksempel på næringsrike råvarer er melkeprodukter, kjøtt, fisk, egg, frukt, grønnsaker, grove kornprodukter.

Det kan også være aktuelt å berike rettene med ekstra energi (kalorier). Energirike matvarer er for eksempel margarin, ulike typer olje, majones, fløte, energipulver som Fantomalt eller lignende. Denne typen matvarer øker bare energiinnholdet i maten uten å bidra med ekstra protein, vitaminer eller mineraler.

Det er vanlig at barn med spisevansker har et snevrere kosthold. Ofte er det et kosthold med mindre variasjon i konsistens og med få variasjoner i smak og næringsinnhold. Barnet har gjerne et kosthold med få basismatvarer som det kjenner godt og er trygg på. For barn med forsinket spiseutvikling eller

munnmotoriske vanskeligheter er det som regel nødvendig med vitamin-/mineraltilskudd for å sikre næringsbehovet.

Dette gjelder ikke barn som bruker næringsdrikker/sondemat som hovednæringskilde.

Berikningspulveret Nutrison Powder inneholder både energi (kalorier), protein, vitaminer og mineraler. Dette kan brukes i for eksempel suppe, grøt osv.

Eksempel:

Uberiket suppe		Beriket suppe	
2 dl tomat-suppe		1,75 dl tomatsuppe + 0,25 dl fløte	2 dl tomatsuppe + 2 spiseskjeer Nutrison Powder (14 g)
Energi (kcal)	65	152	130
Protein (g)	2	2,3	4,6
Jern (mg)	0,4	0,4	1,4

* Tomatsuppen er tatt fra DietistXP. Pulversuppe blandet med vann.

Noen ideer for å gjøre maten mer energi- og næringstett

- Velg fetere og mer energirike meieriprodukter istedet for lettprodukter.
- Bruk melk (eller annen energigivende væske) istedet for å fortynne med vann.
- Tilsett energirike matvarer som ost/smøreost, majones, egg, olje eller smør/margarin.
- Bruk grøtpulver som inneholder melk, og tilsett melk istedet for vann når den lages.
- Sondenæring/næringdrikker i matlaging istedet for annen væske.
- Forsøk å bruke grøtpulver istedet for mel til å spe supper og sauser.
- Tilsett Nutrison Powder som næringstilskudd i egnet mat.

Bare barnemat?

Barn med forsinket spiseutvikling og/eller munnmotoriske problemer, fortsetter gjerne med 4-6 måneders industrifremstilt barnemat (glass) og grøt mye lenger enn barn uten disse utfordringene. Er denne næringen tilstrekkelig for et barn på 3-4 år?

Barnemat for et barn i 4-6 måneders alder har et høyt innhold av væske og er laget som et tilskudd til morsmelk. Selv om konsistensen skulle passe for noen eldre barn, blir den ikke tilstrekkelig som hovednæring. Den inneholder først og fremst lite protein og energi, og man må derfor berike maten eller kompensere med andre matvarer/drikker.

Eksempelet nedenfor viser næringsinnhold.

Sammenligning	Ferdigkjøpt	Hjemmelaget
	100 ml 6 mndr. barnematglass	1 liten potet, 50 g kylling, 1/2 ts olje, 1/2 gulrot
Energi Protein	60 kcal 3 g	115 kcal 12 g

Bearbeidet mat?

Bearbeidet kjøtt og fisk som f.eks. kjøttboller og fiskepudding er mer tyggevennlig enn rene stykker kjøtt og fisk. Barn som ikke spiser rent kjøtt og fisk kan få protein fra andre matvarer som melk, yoghurt, ost, leverpostei og egg. Også erter, linser og bønner er proteinrike matvarer som kan moses til fin konsistens.

Riktig og tilstrekkelig væske

Tyntflytende væske er den vanskeligste konsistensen å svelge. Barn med dårlig munnmotorisk kontroll og/eller svelgevansker kan derfor ha behov for tyktflytende drikker. Drikkeyoghurt, saftsuppe og velling (tynn grøt) er eksempler på dette. Andre drikker som saft og juice kan eventuellet fortykkes med fortykningsmiddel (f.eks. Nutilis Powder). Maizenamel og potetmel kan også brukes for å få ønsket konsistens.

I barnas små mager er det ikke plass til et så stort volum av mat og drikke, derfor er næringsinnholdet i drikken viktig. Melkebaserte drikker er mer energi- og næringsrike enn saftbaserte drikker. Ditt barns lege/klinisk ernæringsfysiolog kan anbefale næringsdrikker for å komplettere kostholdet.

Barn som har sin hovednæring i moset konsistens også når de er over 1-2 år får mye mer væske i maten enn det som er vanlig for denne aldersgruppen. Deres behov for drikke til maten blir derfor mindre. En grøtporsjon som er laget av 2 dl melk inneholder fremdeles 2 dl melk selv om den spises med skje.

Moset mat trenger ikke å være kjedelig

Det kan være en utfordring å få mat med moset konsistens til å se like spennende ut som friske salater og grillspyd! Forsøk allikevel å få frem matens unike former og farger. Dersom alt moses sammen blir det en trist farge og det blir vanskelig å identifisere ulike smaker. Det blir også vanskeligere å oppdage hva barnet synes er godt, og ikke minst hva det ikke liker. For at barn skal bli glad i mat og utvikle sin favorittmeny, bør man forsøke med "rene" matvarer. Barn er opptatt av hva andre spiser, og trenger gode rollemodeller for å få lyst til å spise. Det er hyggelig og gir bedre matlyst når foreldrene, og andre ved bordet spiser samme mat og deler måltidsopplevelser med barnet.

Selv om barn med forsinket utvikling trenger konsistens som ligner på babymat vil de ofte ha mer avanserte smaker. Bruk krydder i matlagingen. Mange barn er spesielt glade i tomatbaserte retter. Ikke glem salt og pepper!

Når det er vanskelig å gi maten på tallerkenen fine farger og former blir det ennå viktigere at serveringen er delikat og inspirerer i spisesituasjonen. En fin duk og et pent servise kan bidra til å øke trivselen og matlysten, ikke bare ved festmåltider.





Praktiske råd og tips

For å få en jevn konsistens på maten er det enkelt å bruke en stavmikser. Den er effektiv og tar bort alle biter uten å mikse så lenge at maten blir seig.

Dersom det er aktuelt å mose myk mat og du ikke har behov for mer enn noen skjeer mat, kan du presse gjennom en sil.

Mat med annen konsistens krever ekstra tillaging. Det kan være fint å lage store porsjoner som man fryser ned i porsjonsforpakninger.

Fortynkningsmiddel, f.eks. Nutilis Powder kan tilsettes mat og drikke for en tilpasset konsistens.

Maizenamel og potetmel kan også brukes for å gi supper og drikker en tykkere konsistens. For at disse melsortene skal svelle kreves det oppvarming. I middagsmat kan potetstappepulver brukes for å jevne ut konsistensen. Velg gjerne potetstappepulver med melk, da dette har et høyere næringsinnhold. Grøtpulver kan brukes for å fortykke f. eks. drikke eller suppe, men dette setter litt smak på maten. Grøtpulver er beriket med vitaminer og mineraler og øker matens næringsinnhold.



Oppskrifter

Fortini Smoothie-lapper (ca. 14 lapper)

Ingredienser:

1 flaske Fortini Smoothie, valgfri smak

1 egg

1 dl hvetmel

1 krm salt

Slik gjør du:

Visp sammen ingrediensene. Stek dem i stekepanne med smør, margarin eller olje, som lapper eller pannekaker.

Lag gode, næringsrike lapper eller pannekaker med Fortini Smoothie. De smaker godt som de er, men kan også serveres med bær, frukt, syltetøy og krem.



Bananamelett

Ingredienser:

1 halvmoden banan

3 egg

Matfett

Litt salt og sort pepper

Slik gjør du:

Skrell bananen og skjær den i 1/2 cm tykke skiver.

Varm rikelig med olje i en stekepanne og stek skivene til de blir gyllenbrune.

Visp eggene i en skål og tilsett salt og pepper. Bland inn de nystekte bananskivene og visp kraftig med gaffel.

Varm olje i en stekepanne og hell i omeletrøren. Rør med en gaffel slik at all røren etterhvert stivner.

Frisk blåbær-smoothie

Ingredienser:

2 dl Nutridrink Yoghurt style bringebær

50 g blåbærpuré

1 måleskje Nutilis Powder, fortykningsmiddel

Slik gjør du:

Bland alle ingrediensene og visp/mix til fortykningsmiddelet har løst seg opp.

La det stå i noen minutter.

Leskende appelsindrikk

Ingredienser:

2 dl Nutridrink Juice style appelsin

2,5 måleskjeer Nutilis Powder

Slik gjør du:

Bland Nutilis Powder med Nutridrink Juice style i en shaker eller med visp til en glatt konsistens. La det stå i noen minutter.

Fruktpuré

Man kan lage puré av nesten all frukt, men det fungerer best med mykere sorter som konserverte pære, fersken, mandarinbåter, mango, papaya eller kokte epler.

Ingredienser til 1 porsjon:

60 g konserverte frukt

50 ml juice (fra boksen)

1-2 måleskjeer (ca. 3-6 g) Nutilis Powder fortykningsmiddel.

Slik gjør du:

1. Legg frukt og juice i en beholder eller mixer og bland til det er en jevn og fin konsistens.
2. Tilsett 1-2 måleskjeer Nutilis Powder og miks ytterligere ca. 10 sek.
3. Anrett det fint og la det stivne 1-2 minutter før servering.



Sjørøverform

Ingredienser:

3 fiskepinner	½ ts hvitløkspulver (eller litt ferskpresset hvitløk)
½ ts krydderblanding (Aromat)	1 egg
1 dl crème fraiche	1 ts revet frisk pepperrot (eller fra tube)

Slik gjør du:

Varm opp fiskepinnene i olje. Stek gjerne med lokk, slik at du ikke får en sprøstekt skorpe. Tilsett crème fraiche, egg og krydder. Mos blandingen grundig med stavmikser. Hell blandingen i en ildfast form. Dekk formen med aluminiumsfolie. Stek på ca. 200 grader i 15-20 minutter.

Kald saus med ulike forslag på smakstilsetning

Bland crème fraiche med noen av forslagene nedenfor:

Chillisaus, alternativt ketsjup eller tomatpuré
Currypulver
Pepperrot
Presset hvitløk
Litt salt og pepper



Smaksrike, fargesterke munnfuller

Smør noe smaksrikt og fargesterkt, se forslag under, på mykt brød og skjær bort skorpene. Del opp i små munnfuller. For å gjøre det enklere kan man kjøpe påleggene ferdige.

Tapenade (svart olivenrøre)
Pesto
Ferskost med hvitløk eller annen smakstilsetning

Produktpresentasjon

Mange barn og ungdommer med tygge- og svelgevansker er også underernært. Nutricia har mange ulike ernæringsprodukter som kan hjelpe. På de neste sidene har vi valgt ut noen som kan være til hjelp for barn og ungdommer som har vanskelig for å tygge og svelge. Mer detaljert informasjon finnes også på vår hjemmeside: www.nutricia.no

Flere av våre ernæringsprodukter inneholder vår egen unike kostfiberblanding, MF6. Dette er kostfibre som ligner de man finner i vanlig mat.

Næringsprodukter som i utgangspunktet har litt tykkere konsistens.

Fortini Smoothie er en energirik, næringsmessig komplett barnenæringsdrikk som kan brukes fra 1 års alder. Den inneholder naturlige frukter og bær og også MF6 kostfiberblanding. Det beste med Fortini Smoothie er at den er frisk i smaken og godt likt. Er naturlig litt tykkere i konsistensen.



Mer tyntflytende ernæringsprodukter som kan fortykket med Nutilis Powder ved behov.

Infatrini er et fullverdig ernæringsprodukt for spedbarn fra 0 år som kan gis på tåteflaske, via sonde eller brukes i maten. Infatrini har nøytral smak.



Fortini Multi Fibre er et energirikt, næringsmessig komplett milkshakelignende kosttillegg som inneholder vår kostfiberblanding MF6. Vi anbefaler bruk av barne-næringsdrikk for barn i alderen 1-12 år.



Nutridrink og **Nutridrink Multi Fibre** er fullverdig energirik næringsdrikk med og uten MF6 kostfiberblanding. Kan brukes fra 6 års alder (med forsiktighet for barn fra 3 år).



Nutridrink Yoghurt style er en fullverdig, energirik næringsdrikk. Kan brukes fra 6 års alder (med forsiktighet for barn fra 3 år).



Nutridrink og **Nutridrink Compact Fibre** er en fullverdig energi- og næringstett næringsdrikk med lavt volum. Finnes både med og uten fiber. Kan brukes til barn fra 6 år (med forsiktighet for barn fra 3 år), men man må være oppmerksom på å dekke barnets væskebehov. Gir like mye energi som eksempelvis Nutridrink, men med 40 % mindre volum.



Nutridrink Juice Style er en næringsdrikk som ikke inneholder fett. Kan brukes til barn fra 6 år (med forsiktighet for barn fra 3 år).



Kosttillegg som spises med skje

Fortini Creamy Fruit er et fullverdig, kremet yoghurtlignende kosttillegg. Anbefales til barn fra 1-12 år.



Nutridrink Crème er et fullverdig kosttillegg med "puddingkonsistens". Kan brukes til barn fra 6 år (med forsiktighet til barn fra 3 år).



Nutilis Fruit er en energi- og proteinrik dessert basert på eple eller jordbær/eple. Har en amylaseresistent egenskap, som betyr at den beholder konsistensen i munnen. Dette er en fordel når man har svelgevansker. Inneholder MF6 kostfiberblanding. Kan brukes til barn fra 6 års alder (med forsiktighet for barn fra 3 år).



Pulver til berikning av maten

Fantomalt er en energiberikning med karbohydrat i pulverform som løser seg lett i drikke, puré, grøt og supper.



Nutrison Powder er et fullverdig berikningspulver. Kan blandes i mat og drikke for å øke næringsinnholdet. Brukes med forsiktighet til barn 1-6 år.



Fortykningsmiddel

Nutilis Powder er et fortykningsmiddel med amylaseresistente egenskaper. Det innebærer at den fortykkede konsistensen ikke brytes ned av enzymet amylase, som finnes i spyttet, og dermed beholder den tykkere konsistensen. Nutilis Powder har en nøytral smak og når den er tilsatt mat tåler Nutilis Powder både og kjøles, fryses og varmes. Kan ikke brukes til barn under 3 år.





www.nutricia.no

Nutricias ernæringsprodukter er næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn.