



Високобелтъчна и високоенергийна диета

Въведение

Важно е детето Ви да получава храна, богата на калории и на белтъци, така че да расте и наддава добре на тегло.

За да се постигне най-добрия белтъчен и енергиен прием препоръчително е децата да имат три основни хранения на ден, с малки междинни закуски между тях.

Храни, богати на калории и белтъци

Мляко



- консумирайте пълномаслено мляко
- то може да се използва в напитки, млечни шейкове, със зърнени храни, в пудинги или при приготвяне на пакетирани и кондензирани супи
- не използвайте нискомаслени млека (обезмаслени или полубезмаслени), тъй като те са бедни на калории

Кисело мляко и прясно сирене



- пълномаслените кисели млека и прясното сирене са богати на белтъци и енергия
- избягвайте нискомаслените и диетични продукти, защото те са бедни на калории
- киселото мляко може да се използва за междинна закуска
- плодовите кисели млека и прясното сирене може да се добавят към плодове или към млечни десерти
- натуралното кисело мляко, добавено към ястията, увеличава белтъчното им съдържание

Сирене



- трябва да се насърчава приема на пълномаслени сирена (като кашкавал, Чедар), както и на меки сирена

- избягвайте нискомаслените сирена (извара, нискомаслени сирена и кашаквали, Чедар), защото те са с малко съдържание на калории
- предлагайте сандвич със сирене, сирене с препечена филийка или сирене с бисквити за междинна закуска
- добавяйте настъргано сирене към сосовете, омлетите и бърканите яйца
- поръсвайте настъргано сирене върху зеленчуците, картофите, сандвичите с месо, печения боб и спагетите



Яйца

- използвайте допълнително яйца при приготвянето на кексове и бисквити
- натрошете сварено яйце и добавете към салатите

Опитвайте да давате 2-3 големи порции от следните храни, в допълнение към млякото:



Месо

- всички видове месо са подходящи. Месото може да бъде приготвено по всякакъв начин, но се опитвайте, ако е възможно, да го готвите, добавяйки масло чрез пържене или печене, за да увеличите енергийното му съдържание
- не премахвайте мазнината от месото



Риба

- и тук всички видове риба са подходящи
- пържете рибата вместо да я варите, пригответе на грил или на пара
- избирайте консервирана в масло риба (като например риба тон или сардина), а не в саламура



Варива и ядки

- прибавяйте леща или червен боб към супите и другите ястия
- добри закуски са: печен боб върху препечена филийка и сандвичите с фъстъчено масло

ВАЖНО!

Не давайте фъстъци и цели ядки на децата под 5-годишна възраст, за да не се задавят с тях

Висококалорични храни

Въглехидратни храни



- Включвайте поне по една на всяко основно хранене. Опитвайте да давате някои въглехидратни храни за междинна закуска. Добра идея са сандвичите, бисквитите, крекерите и зърнените закуски
- Пример за въглехидратни храни са хляба, зърнените храни, макаронените изделия, картофите, чипсът и оризът.

Захар и захарни изделия



- Използвайте повече захар с горещите и топли напитки, зърнените храни и десертите
- Яжте повече захарни изделия: конфитюр, мед, кексове, бисквити и гребни сладки
- Не използвайте нискокалорийни плодови сокове, газирани напитки или изкуствени подсладители

Мазнини



- Всички мазни храни са богати на енергия
- Слагайте повече масло или маргарин на хляба. Добавете масло към зеленчуците, картофите и макаронените изделия. Не използвайте нискомаслени продукти за мазане
- Опитвайте да пригответе храната с допълнително добавена мазнина, ако е възможно чрез пържене или печене
- Може да добавяте сметана към супите, сосовете или да я използвате при приготвяне на десертите



Плодове и зеленчуци

- Въпреки че не са богати на калории и белтъци, те са важен източник на витамини и минерали
- Включвайте 4-5 порции дневно в менюто

Храни, богати на енергия и белтъци

Има богат избор на енергийни и белтъчни добавки, които могат да се използват, ако апетитът на Вашето дете е лош.

Специалистът по хранене ще обсъди с Вас възможностите, ако има необходимост от това.

Примерно меню



Закуска

- Зърнена закуска
- Пълномаслено мляко и захар
- Готова закуска и филийка с масло
- Мляко или портокалов сок



Закуска преди обяд

- Бисквити или чипс
- Чаша мляко или млечна напитка



Обяд

- Месо, риба, яйце, сирене или безмесно ястие
- Картофи - варени, намачкани, печени или пържени
- Зеленчуци и масло
- Яйчен крем, кисело мляко или млечно желе



Закуска след обяд

- Малък сандвич със сирене или фъстъчено масло
- Млечен шейк или млечна напитка



Вечеря

- Печен боб и настъргано сирене
върху препечена филийка
- Кисело мляко, плод и сметана
или желе и сладолед



Закуска преди лягане

- Парче кекс
- Мляко





Автор: Carolyn Patchell, Specialist CF Dietician, Dietetic Department, Birmingham Children's Hospital

Превод: г-р Елена Димитрова,
Консултанти: доц. г-р Ружа Панчева, г. м., доц. Миглена Георгиева, г. м., г-р Дарина Найденова, г. м.

Издателски права: Cystic Fibrosis Trust

Последно обновяване: 2010 година

Този материал се издава с финансовата подкрепа на Майлан ЕООД.

 **Mylan**
Seeing
is believing