

# Barn som ikke spiser kjøtt eller fisk

Yummy!

**SPIRENDE MATGLEDE**

# BARN SOM IKKE SPISER KJØTT ELLER FISK

Mange barn opplever det som utfordrende å spise kjøtt. Noen kan ikke like smaken, mens andre kan ha vanskeligheter med den tørre og tøffe teksturen av kjøtt.

Kjøtt og fisk er essensielle! De gir verdifulle kilder til protein, jern og mineraler og vitaminer. Protein er avgjørende for å bygge og reparere kroppens vev, mens jern bidrar til produksjonen av friskt blod, er viktig for den kognitive utviklingen og mineraler og vitaminer for at kroppen skal kunne utføre de aller fleste oppgavene.

Det finnes mange av de samme stoffene i andre kilder av mat, men disse kan ha en annen biotilgjengelighet. Feks er biotilgjengelighet av jern høyere fra kjøtt enn fra grønnsaker.

Den positive helseeffekten av fisk blir hovedsakelig relatert til innholdet av de marine n-3-fettsyrrene EPA, DPA og DHA. Dette er fettsyrer som ikke finnes i planteriket og det er derfor viktig at vi får i oss disse via fisk og sjømat, spiser ikke barnet ditt fisk og sjømat i det hele tatt er det lurt å ta tilskudd av fiskeolje.



SPIRENDE MATGLEDE



## HVA ER BIOTILGJENGELIGHET

“Biotilgjengelighet er et uttrykk for i hvilken grad forskjellige næringsstoffer absorberes i tarmen og tas opp i kroppens celler.

Et næringsstoffs biotilgjengelighet kan påvirkes av en rekke faktorer som:

- næringsstoffets kjemiske form
- personens ernæringstilstand
- interaksjon med andre kostfaktorer”

-Store Norske Medisinske Leksikon

Hvis barnet ditt er vegetarianer eller rett og slett ikke liker tradisjonelle kjøttsorter som biff, svin, geit, kylling, kalkun eller fisk, finnes det alternativer tilgjengelige. Du kan tilby matvarer som egg, peanøttsmør, tofu, bønner, linser, nøtter, frø og soya. Disse alternativene gir lignende næringsstoffer og vil hjelpe barnet ditt med å dekke sine ernæringssbehov samtidig dere kan pimpe opp maten med ”skjult” kjøtt og jobbe med å tilvenne til nye smaker.

## BARN TRENGER IKKE STORE MENGLER FOR Å DEKKE DAGLIG BEHOVET

Noen ganger kan voksne tro at barn ikke spiser nok kjøtt og alternativer, selv om de gjør det.

**Husk! Barn har små mager og kropper og trenger ikke store mengder kjøtt eller fisk for å få i seg næringsstoffene de har behov for.**

Mange daglige inntaks anbefalinger av de ulike næringsstoffene er basert på alder. Små barn trenger som oftest en god del mindre enn oss vokse.

### Prøv å få i barnet 1 porsjon av følgende pr dag

- **75 g kokt fisk, skalldyr, fjærkre eller kjøtt.**
- **2 egg**
- **2 spiseskjeer (30 ml) peanøttsmør.**
- **150 g tofu.**
- **175 ml kokte belgfrukter (som bønner, erter, linser, edamame).**
- **60 ml nøtter og frø.**

-Basert på Kanadiske kost anbefalinger.



## GJØR DET ENKLERE Å SPISE

Først og fremst kjøtt kan være vanskelig å spise. Det kan være hardt å tykke, lukte mye, være usikkert ettersom både smak og konsistens kan variere en del fra gang til gang.

**Her er noen tips for å forberede kjøtt slik at det blir lettere å spise:**

- Server mørre og saftige kjøttslag og retter, da de er lettere å tygge.
- Skjær kjøttet i biter som måler 1/2 til 1 centimeter. Det er både enklere å tygge, men også mye mer overkommelig enn en stor bit.
- Grill/server kjøtt på et grillspyd. Alt som barn kan holde i hendene og spise, samtidig at det er småbiter som er enkle å spise gjør det mer tilgjengelig for barnet.
- La kjøttet småkoke i kraft for å forbedre smaken og gjøre kjøttet mørere.
- Hakk, mal eller lag puré av kjøtt og tilsett det i supper, gryteretter og sauser.
- Smør puréert kjøtt på brødkiver eller kjeks.
- Lag mini-kjøttboller av magert kjøttdeig og server dem i et rundstykke/ bagel/ sandwich brød
- Tilby kjøtt med en dipp, som ketchup, sennep, plommesaus eller ranchdressing

## KJØTTRETTER BARNA KAN LIKE

Min yngste sønn er ikke glad i hverken fisk eller kjøtt. Jeg har derfor selv forsøkt alle triks i boken for å få i han begge. Mine beste tips er derfor å ha kjøtt som tilbehør fremfor hovedrett.

- Bao buns med fyll
- Vietnamesiske Bahn Bao (boller med kjøttfyll)
- Crispy quesadillas
- Ostesmørbrød med ketchup
- Mini pai med kjøttfyll
- Innabkt pasta med fyll
- mini Piroger med fyll
- Grillet spyd med grønnsaker og kjøttbiter
- Saus med stavmikset kjøtt i
- Mini kjøttboller
- Mini pizza med kjøtt
- Nuddelsuppe med kraft og med kjøtt terninger

Disse kjøttrettene har alle kjøtt som en side ingrediens slik at terskelen for å spise det blir mye lavere. I tillegg er det meste av dette fingermat som gjør det mye mer overkommelig å spise en det vi tenker på som klassisk middag.

Bruk disse rettene både til middag, snack, i matpakken og til kvelds. Du finner oppskriftene i del 2 av heftet.



## DEKK NÆRINGSBEHOVET UTEN KJØTT & FISK

I neste del av kunnskapsheftet skal vi se på hvordan du kan få inn egg, nøtter, frø, bønner og linser inn i barnets kosthold for å øke næringsstettheten spesielt om barnet ikke spiser fisk eller kjøtt.

Likevel mener jeg at dette er noe alle har godt av å se på da vi trenger mer alternativer i det norske kostholdet som kan erstatte noe av kjøttet vi inntar.

Om barnet ikke spiser fisk i det hele tatt anbefaler jeg å gi barnet tilskudd av en høy kvalitets fiskeolje da fordelene fra fisk og sjømat finnes ikke i andre matvarer.





# EGG



## SERVERINGSFORSLAG & ALTERNATIV

<b>EGGERØRE</b>		Server med ketchup, med brød/lompe/tortilla/ med knuste tomater/ med andre grønnsaker/ med skinke/ blandet i stekt ris
<b>EGG SANDWICH</b>		Server stekt egg med ost/skinke/ i en english muffin/pølsebrød/burgerbrød/polarbrød/to brødskiver sammen
<b>ARME RIDDERE</b>		Server enten enkelt eller med sjokolade/banan/ferskebær/spinat blanding i egget før steking/ med krem og vanilje
<b>KOKT &amp; BLØTKOKT EGG</b>		Server varm eller kald, på brødskive med avokado og sitron, alene i skiver, skiver på kjeks
<b>EGG SALAT</b>		Kokt egg med litt majones/ server alene/med andre grønnsaker/med kjeks/i pita/på brød/ i tortilla/ bagel
<b>BAKST</b>		Muffins/ pai/ quiche/ english muffin/ soufle/ Hjemmelaget vaniljesaus med bær, i gryter/ med mos/ i grøt/

# LINSER & BØNNER



## SERVERINGSFORSLAG & ALTERNATIV

### HUMMUS



Server med brød/liba brød/kjeks/  
grønnsakstaver/ rød rødbet  
hummus

### I BAKST



Legg til linser i muffins/ vafler/ bruk  
mel av linser  
Kikerter i kaker  
Kjeks av hvite bønner og sjokolade  
Brownies med svarte bønner

### SPRØE KIKERTER



Rist kikerter i ovn eller stekepanne/  
server med suppe/ som snacks/  
med krydder

### MIDDAGS RETTER



Legg til i supper/saucer/  
pizza/pizzasnurrer/ kremete suppe  
av hvite bønner og tomat/ falafler

### PASTA



Kjøp pasta laget av linser

### DRIKKE



Smoothie med hvitebønner og fryst  
frukt

# NØTTER & FRØ



## SERVERINGSFORSLAG & ALTERNATIV

### NØTTESMØR



nøttesmør av mandler/ hasselnøtter/ macadamie  
Som dipp til frukt/ til vafler/ i smoothie/ havregrøt/brødkive/ smør på frukt og grønnsaker

### I BRØD OG BAKST



Bruk nøttemel/ kvern blanding av frø og nøtter til pulver og dryss over i muffins/ vafler/ brød/pletter/ smoothie/youghurt

### SNACKS



Energikuler / hjemmelaget Energibarer/ Innbakt havregrøt/ chiafrøpudding

### MED YOUGHURT



Yoghurt parfait/ nøtte og frø granola med yoghurt

### PESTO



Hjemmelaget nøttepesto

### SOM DRYSS



Dryss over på havregrøt/ supper/ pasta/ salater eller andre grønnsaker