



Dagskost med fokus på calciumkilder til en dreng på 3-5 år

Anbefaling: 600 mg calcium dagligt



Morgenmad



Elias drikker mælk, men spiser helst ikke surmælksprodukter og ost



Mellemmåltid



Frokost

Elias får her calcium fra især 3dl mælk (360mg Ca) og 60 g fuldkornsbrød (30 mg Ca).
Supplerende calciumkilder i dagskosten er f.eks. vand, rugbrød, havrekorn og nødder.



Aftensmad



Mellemmåltid



Mellemmåltid

Energi: 5900kJ/dag + råderum på 300kJ. Råderummet kan f.eks. være 1,5dl saftvand og en kiks.
Elias har et normalt fysisk aktivitetsniveau og får dækket sit energi- og næringsstofbehov.



FORSLAG TIL DAGSKOST FOR ET BARN PÅ 3-5 ÅR

Morgenmad (ca. 1150 kJ)
Morgenmåltidet består af havregrød med frugt og mælk

Havregrød lavet på:
1 dl havregryn og 2 dl vand
Hertil:
1 spsk rosiner
½ banan i mundrette stykker

Drikkevarer:
1½ dl minimælk

Formiddag (mellemmåltid) (ca. 500 kJ)
½ skive fuldkornsbrød
1 lille tsk plantemargarine
1 lille æble skåret i mundrette stykker

Drikkevarer: vand

Frokost (ca. 1750 kJ)
Frokostmåltidet består af rugbrødsmadder med kartoffel, leverpostej og torskerogn samt grønsager

3 halve skiver rugbrød med:
½ kogt kartoffel med ½ spsk mayonnaise og purløg
1 stor spsk leverpostej maks. 10 % fedt med to skiver agurk
1 skive torskerogn med lidt reven gulerod
Gnavegrønt: 3 cherrytomater, en skive agurk og ½ gulerod

Drikkevarer: 1½ dl minimælk

Eftermiddag (mellemmåltid) (ca. 500 kJ)
½ fuldkornsbolle med 2 skiver kalkunfilet og 1 skive peberfrugt
½ pære skåret i mundrette stykker

Drikkevarer: vand

Aftensmad (ca. 1825 kJ)
Aftensmåltidet består af kyllingelår, ovnbagte kartoffelbåde og spidskålssalat

4 kartofler
2 tsk olie
Salt og oregano til krydring
2 stk kyllingeunderlår
Salt og peber til krydring

Salaten indeholder:

- 50 g snittet spidskål
- 1 reven gulerod
- 10 g peberfrugt i småtern
- 1 spsk let cremefraiche dressing
- 9 hasselnødder

Skруб kartoflerne, skær dem i både og kom kartoflerne i en bradepande. Vend dem i olie og krydr med salt og oregano. Steg kartoflerne i ovnen ved 200 grader på midterste ovnrække 50-60 min. til de er møre og sprøde.

Læg kyllingelårene i en bradepande og krydr dem med salt og peber. Stil fadet i ovnen til kartoflerne i ca. 40 min. Tjek at kyllingelårene er gennemstegte ved at se, om kødsaften er klar, og at kødet nemt løsnes fra benet.

Bland spidskål, gulerødder og peberfrugterne. Vend cremefraiche dressingen i og drys med hakkede hasselnødder.

Drikkevarer: vand

Et lille mellemmåltid (ca. 150 kJ)
1 nektarin

Drikkevarer: vand

Næringsberegning	Energi kJ	Protein E %	Fedt E %	Mættet fedt E %	Kulhydrat E %	Tilsat sukker E %	Kostfiber g/MJ	Calcium mg	Jern mg	D-vitamin µg
Barn 3-5 år	5900	17	30	7	53	1,5	4,5	615	8,5	1