Aby pomóc dziecku uzyskać odpowiednią wagę, należy zwiększyć ilość kalorii, które spożywa. Nie należy zmuszać dziecka do jedzenia i picia więcej, można jednak zadbać o to, by oferować mu żywność i napoje bogatsze w kalorie.



W celu zwiększenia liczby kalorii w posiłkach, można dodawać do nich następujące produkty:

- olej roślinny lub olej kokosowy - 120 kalorii / łyżka
- majonez lub sos sałatkowy - 120 kalorii / łyżka
- margaryna zwykła lub masło - 100 kalorii / łyżka
- masło orzechowe (z orzeszków ziemnych, migdałów, orzechów laskowych)* - 95 kcal / łyżka)
- masło sezamowe - 85 kcal / łyżka
- margaryna do smarowania - 75 kcal / łyżka
- pesto - 60-70 kcal / łyżka
- bita śmietana (36% tł. i więcej) - 50 kcal / łyżka
- mleko kokosowe (z puszki) - 35 kcal / łyżka
- parmezan (2% mleka) -30 kcal / łyżka
- sos Alfredo - 25 kcal / łyżka
- śmietana (10,5%?18% tł.) - 20 kcal / łyżka
- ryz prażony - 15 kcal / łyżka
- odtłuszczone mleko w proszku - 15 kcal / łyżka

* Nie podawać niemowlętom poniżej 1 roku życia lub jeśli wcześniej występowały u nich alergie pokarmowe.

Napoje:

- napój odżywczy dla dzieci typu nutridrink - 180 kcal / pół szklanki
- zwykły odżywczy napój dla dzieci - 120 kcal / pół szklanki
- mleko czekoladowe (pełne) - 100 kcal / pół szklanki

Wysokokaloryczne produkty o gładkiej konsystencji:

- budyń pełnomleczny - 150-200 kalorii / pół szklanki
- lody - 130-270 kcal / pół szklanki
- sorbet - 145 kcal / pół szklanki
- jogurt pełnomleczny - 110-140 kcal / pół szklanki
- jogurt grecki (2%) - 107 kcal / pół szklanki
- hummus - 25-35 kcal / łyżka
- guacamole - 30 kcal / łyżka

Poradnik dodawania kalorii:

- Wybieraj takie metody gotowania, które wymagają użycia dodatkowych tłuszczy i olejów, np. smażenie lub sautéing.
- Dodawaj masło, olej lub margarynę do pieczywa, babeczek, wędlin, warzyw, makaronów i ryżu.
- Podgrzewanie dań pomoże im wchłonąć więcej masła lub margaryny.
- Polewaj dania kremowymi sosami i dressingami.
- Dodawaj sera do ziemniaków, warzyw, kanapek, zup i dań głównych.
- Dodawaj mielonego lub siekanego mięsa do zapiekanek i zup.
- Zmiel orzechy i dodaj je do panierki lub posyp nimi budyń. Orzechy posiekane dodawaj do sałatek owocowych.
- Rozgnieć awokado i wmieszaj je w salsę lub dodaj do innych dań.

Żywność zalecana:

- mleko i produkty mleczne
- mleko pełne i pełnomleczne produkty: ser, kremowy serek wiejski, jogurt

Mięsa:
Wszelkie mięso, ryby, owoce morza, lub drób, szczególnie o wysokiej zawartości tłuszczu, takie jak boczek, kiełbasa, żeberka, parówki, salami, łosoś, kurczak lub indyk ze skórą, ciemne mięso.

Produkty zbożowe zawierające tłuszcz:

- babeczki
- Granola
- rogaliki

Warzywa:

- avocado i oliwki
- każde z dodatkiem tłuszczu, śmietany, dipów czy dressingów

Owoce:
każde z dodatkiem tłuszczu lub cukru

Tłuszcze i oleje:

- masło / margaryna
- serek kremowy/śmietankowy
- majonez
- oleje
- sosy sałatkowe
- śmietana
- bita śmietana

Napoje:

- suplementy - napoje odżywcze zawierające białka i witaminy (wkrótce osobny materiał na ten temat!)
- koktajle mleczne
- napoje jogurtowe
- mleko

Inne:

- cukier i cukier brązowy
- dżemy i galaretki
- syropy
- zupy-kremy
- cukierki, czekolada
- wypieki (pączki, ciasta, ciasteczka, babeczki)
- słodzone mleko skondensowane
- sosy

Przepisy na wysokokaloryczne koktajle i napoje:

Koktajl czekoladowo-orzechowy (1070 kalorii)
1/2 szklanki bitej śmietany
3 łyżki stołowe masła orzechowego
3 łyżki stołowe syropu czekoladowego
1 i 1/2 szklanki lodów czekoladowych
Zmiksuj blenderem.

Koktajl Strawberry Crush (640 kalorii)
2 szklanki mrożonych truskawek
1/2 szklanki pokrojonego ananasa

1/2 szklanki wody
1/2 średniego banana
6 łyżek stołowych cukru
1/4 szklanki soku z cytryny
2 łyżki stołowe miodu
Zmiksuj blenderem.

Koktajl Kremowa brzoskwinka (630 kalorii)
1 szklanka mleka
1 szklanka brzoskwiń z puszki
1 szklanka lodów waniliowych
1/4 łyżki stołowej soli
1/4 łyżki stołowej wanilii
Zmiksuj blenderem.

Koktajl Szarlotka a'la Mode (525 kalorii)
1 szklanka smażonych jabłek (jak do szarlotki)
1/2 szklanki mleka
1 szklanka lodów waniliowych
szczypta cynamonu
Zmiksuj blenderem.

Staromodny Milkshake (420 kalorii)
1 szklanka mleka pełnego
1 szklanka lodów
Zmiksuj blenderem.
Gorąca czekolada (416 kalorii)
10 dkg mlecznej czekolady
1/4 łyżeczki wanilii
1 łyżeczka masła
1 szklanka śmietanki (10.5%?18% tł.)
Rozpuść czekoladę z masłem. Dodaj wanilię i powoli mieszaj wlewając śmietankę małymi porcjami. Podgrzej do właściwej temperatury.

Patrycja Leszczyńska
Na podstawie:
http://www.lpch.org/DiseaseHealthInfo/HealthLibrary/oncology/hchpd.html
http://www.orphannutrition.org/wp-content/uploads/2012/09/Boosting-Calories-for-Children.pdf