

Alimentation riche en énergie pour les enfants

- ✓ Mangez des petits repas fréquents : 3 repas principaux et 3 collations par jour.
- ✓ Veillez à ne pas sauter de repas.

Repas à base de pain

- ✓ Tartinez les tranches de pain avec du beurre ou de la margarine contenant au moins 60 % de matières grasses.
- ✓ Mangez un repas chaud supplémentaire, par exemple des pâtes, une omelette, du riz, un croque-monsieur...
- ✓ Combinez différentes sortes de garniture :
 - Du fromage avec de la confiture
 - Du fromage frais avec du beurre de cacahuètes
 - De la pâte à tartiner au chocolat avec une banane
 - Du fromage à tartiner avec du saumon fumé
- ✓ Remplacez le pain par des sandwiches, du pain au sucre, du pain aux raisins, des crêpes, des céréales...

Repas chaud

- ✓ Ajoutez du beurre, de la margarine, de la crème liquide, du fromage ou de l'huile au repas chaud.
- ✓ Évitez la soupe juste avant le repas chaud : elle rassasie vite et apporte peu de calories. Il est conseillé de manger la soupe entre les repas ou une demi-heure avant le repas chaud.
La soupe peut être consommée en ajoutant un supplément d'énergie: ajoutez de la crème (au moins 35 % de matières grasses), de l'huile, du fromage, des vermicelles, des croûtons, des boulettes...
- ✓ Mangez un repas chaud supplémentaire par jour, par exemple des pâtes, une omelette, du riz, un croque-monsieur...
- ✓ Remplacez fréquemment les pommes de terre par de la purée, des frites, des pâtes, du riz...
- ✓ Faites mijoter les légumes dans du beurre ou de l'huile...
- ✓ Utilisez des sauces préparées (mayonnaise, ketchup, moutarde...) ou des sauces maison (sauce à la crème, sauce à la viande...).



Collations

- ✓ Fruits : fruits frais, fruits en conserve, salade de fruits, fruits secs, smoothies, sorbet aux fruits, compote de fruits (éventuellement enrichie avec un avocat, un biscuit et/ou une banane).
- ✓ Produits laitiers : yaourt entier, fromage blanc, pudding (avec lait entier et sucre), milkshake, riz au lait, mousse au chocolat...
- ✓ Produits sucrés : biscuits, crêpes, gaufres, pâtisseries...
- ✓ Produits salés : olives, feta, noix, fromage, salami, petits feuilletés (petit pain saucisse, feuilleté au fromage, jambon de Parme...), chips...

Boissons



L'eau, le café ou le thé contiennent peu de calories.

En plus de l'eau, il est conseillé de boire des boissons riches en énergie, par exemple :

- ✓ De l'eau avec de la grenadine
- ✓ Jus de fruits
- ✓ Smoothies
- ✓ Boissons gazeuses (sauf les versions « light » ou « zéro »)
- ✓ Lait entier, lait chocolaté au lait entier, yaourt à boire

Que faire si les recommandations ci-dessus ne suffisent pas ?

Si ces recommandations n'apportent pas une amélioration suffisante, vous pouvez, en concertation avec le diététicien ou le médecin, essayer les produits suivants :

- ✓ Des poudres contenant du dextrine-maltose. Ce genre de poudre a un goût neutre et peut être ajouté au lait, à la soupe, au pudding, au yaourt et aux boissons.
Ces poudres peuvent être achetées à la pharmacie, sans prescription.
Exemples : Fantomalt® (5g/mesurette), Resource® Dextrine Maltose (10g/mesurette) ou Delical® Maltodextridine (5g/mesurette).
- ✓ Des poudres protéinées peuvent être ajoutées au lait, au yaourt, à la soupe, à la purée...
Exemples : Nutricia Protifar® ou Resource® Instant Protein .
- ✓ Les compléments alimentaires apportent des calories supplémentaires. Ils peuvent être achetés à la pharmacie, sans prescription.
Exemples : Nutrinidrink®, Resource Junior®, Frebini® ou Fortimel®.

