Af ernæringsterapeut Karen Nørby

KRÆSNE OG SMÅTSPISENDE BØRN

KRÆSNE OG SMÅTSPISENDE BØRN

INDHOLDSFORTEGNELSE

Kender du det?..... Side 3
Her er jeg..... Side 4
Hvorfor er børn kræsne?..... Side 5
Idéer til hvad du kan gøre..... Side 7
Kostplan..... Side 12
Facebook gruppe..... Side 13
Hvad er sund mad? ..... Side 14
Opskrifter..... Side 15
Idéer til en kostplan..... Side 21
Afslutning..... Side 23

KAREN NØRBY / ERNÆRINGSTERAPEUT / WWW.KARENNORBY.DK / INFO@KARENNORBY.DK / 2752 9036 © COPYRIGHT

KENDER DU DET?

Måske er du forælder til et barn, som er kræsent eller småtspisende. Du bruger meget tid på at bekymre dig og har allerede prøvet rigtig meget for at få dit barn til at spise.

Dit barn har af og til hovedpine, er ofte træt, blegt og sur, og du relaterer det til den manglende mad i dit barns hverdag.

Hvis I bliver inviteret i byen, sidder du ofte med følelsen af, at andre kigger skævt til dig, fordi dit barn ikke vil spise den mad, der bliver serveret.

Måske er du bange for at dit barn kommer til at mangle vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer.

Generelt fylder dette problem alt for meget i din hverdag og i dit hoved.

Denne E-bog henvender sig til dig, som har børn fra to år og opefter. Hvis du har børn under to år, gælder der i nogle tilfælde andre anbefalinger. Gå ind på sundhedsstyrelsens hjemmeside og tjek følgende bog: ”Ernæring til spædbørn og småbørn”. Her kan du læse hvilken kost, der anbefales til de helt små.

Bananpandekager

2 modne bananer
2 æg
8 spsk fuldkornsrismel eller speltmel
2 spsk kokosmel
1 knivspids fint salt
1½ tsk kanel
Kokosolie eller olivenolie til stegning

Bananerne moses med en gaffel og ægget piskes i.Tilsæt salt, kanel, rismel og kokosmel. Bag små pandekager i olie på en varm pande. Server dem med friske bær, æblemos, Nutella (se opskrift), peanutbutter eller marmelade fra Søbogaard,som er sødet med æblekoncentrat.

Grove boller med chokolade

Grove boller med chokolade
Tilsæt lidt hakket mørk chokolade til din opskrift med grove boller eller køb en pose bagemix til Stenalderbrød og tilsæt lidt hakket mørk chokolade og læg dejen i muffinsforme. Du kan også skære lidt abrikoser i. Det giver en mere sød bolle, der måske glider nemmere ned.

Nutella

250 g dadler
100 g hasselnødder
3 store spsk kakao
3 spsk kokosolie
1 tsk vaniljepulver

Sæt dadlerne i blød i 2 timer.
Blend hasselnødderne til nøddemel i en foodprocessor. Hæld vandet fra dadlerne og blend dem med nødderne og resten af ingredienserne til en lind nøddecreme.

EN RELATIV SUND NUTELLA KAN KØBES I HELSEKOSTBUTIKKER UDEN SUKKER, MÆLK OG GLUTEN. DEN HEDDER SWEET NUT CREAM ELLER PRØV AT BLENDE DIN EGEN.

KRÆSNE OG SMÅTSPISENDE BØRN

Vink farvel til bekymringer, opslidende diskussioner og frustrationer omkring dit barns kræsenhed eller manglende madmod.

Tag action og brug e-bogens mange idéer og opskrifter til at få dit barn ud af den dårlige spiral med manglede næringsstoffer, hovedpine og træthed mm.

Bogen giver dig bl.a.:

- Nemme og børnevenlige opskrifter
- Mere end 20 fif til, hvad du kan gøre
- En historie fra en familie, der har haft glæde af Karens råd til deres datter
- Adgang til en lukket Facebook gruppe, hvor du møder andre, der i samme situation som dig

Bogen er skrevet af ernæringsterapeut, forfatter og foredragsholder Karen Nørby – ekspert i at vejlede almindelige børnefamilier og familier, som har børn med adfærdsforstyrrelser som ADHD, Asperger og autisme. Karen har 10 års erfaring i at bruge redskaber som kost, motion og kosttilskud til at bedre helbredet hos børn, unge og voksne. Hun driver i dag sin egen virksomhed, hvor hun rådgiver privatpersoner samt børnehaver, skoler og specialinstitutioner.

LÆS MERE OM KAREN PÅ HJEMMESIDEN: WWW.KARENNORBY.DK