

RECEPT MED INFATRINI

för små barn i stort behov
av extra näring och energi

Infatrini är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid sjukdomsrelaterad malnutrition och tillväxthämning, och ska användas under medicinsk övervakning






MATSTART



Att få introducera mat till ditt barn är spännande. Barnet får många nya upplevelser när det blir matat med sked, såsom dofter, smaker och konsistenser. Denna övergång är också ny och ibland lite utmanande för dig, speciellt om du har ett barn med särskilda behov eller sjukdom.

Recepten i denna broschyr är framtagna för att underlätta att ge näringsrik mat till små barn som behöver en specialkost baserad på Infatrini.



Infatrini är livsmedel för speciella medicinska ändamål och används under medicinsk övervakning. Nutricia stöder WHO-koden att bröstmjolk är bästa födan för spädbarnet. Denna broschyr är endast avsedd för patienter som diagnostiserats med dålig tillväxt och som får *Infatrini* förskrivet.



Infatrini

Varför är näring så viktigt för mitt barn?

- Näring spelar en viktig roll för att ditt barn ska växa och utvecklas bra.
- Matlusten och förmågan att äta kan bli sämre vid sjukdom eller exempelvis efter en operation. Då har barnet svårare att få i sig den näring som behövs för att växa och må bra.
- Behovet av näring och energi kan öka i samband med sjukdom och olika behandlingar. Kombinationen av dålig matlust och ökade behov, kan göra att sjuka barn har svårt att få i sig tillräckligt med energi och näring. Då kan barnläkare ordinera Infatrini.

Vad är Infatrini?

Infatrini är livsmedel för speciella medicinska ändamål och används under medicinsk övervakning. De är kompletta, vilket betyder att de innehåller den näring och energi som behövs för att barn ska växa. Infatrini kan användas som enda näring tills barnet väger 9 kg och/eller är 18 månader. Ibland väljer barndietist/barnläkare att behålla Infatrini som ett tillägg till annan mat även när ditt barn blivit större. Din dietist/barnläkare avgör vilken produkt som är lämplig för just ditt barn.

Kan jag laga fler måltider vid samma tillfälle?

Det bästa är att servera maten direkt, men om du gör extra portioner så tänk på livsmedelshygienen. Kyl ner eventuella extraportioner snabbt i kallt vattenbad utan lock. Täck över och förvara i kylskåp. Servera samma dag. Matrester med Infatrini aldrig värmas upp två gånger. Släng matresterna direkt efter måltid.

Hur värmer jag upp mat gjord med Infatrini?

Värm i kastrull eller mikrovågsugn tills maten har serveringstemperatur. Rör om i maten så att barnet inte bränner sig.

Hur förvarar jag Infatrini-flaskorna?

Öppnade flaskor ska förvara på en sval (5–25°C), torr plats och ej i direkt solljus. När flaskan har öppnats ska den förvaras i kylskåp i max 12 timmar. En öppen flaskor kan förvaras i rumstemperatur max 4 timmar.



INNEHÅLL

Alla recept är anpassade för barn från 6 månader

- Välling & gröt 7
- Overnight Oats 8
- Hårdkokt ägggröra 9
- Avokado & bananpuré 10
- Puré med röda linser, morot och smak av koriander 11
- Puré med kyckling, potatis och purjolök 12
- Puré med blomkål, ris och nötkött 13
- Vit sås 14
- Päron & plommon med havre 15

Observera

Infatrini ska ej kokas då näringsämnen kan försämrans.



Välling

INGREDIENSER 1 PORTION, 220 ML

- 1 dl kallt vatten
- 1 dl Infatrini
- 5 msk vällingpulver

GÖR SÅ HÄR

- 1 Vispa ihop vällingpulver, vatten samt Infatrini i en kastrull.
- 2 Värm försiktigt på låg värme tills vällingen fått lagom drickstemperatur.
- 3 Servera.

Gröt

INGREDIENSER 1 PORTION, CA 130 G

- ½ dl kallt vatten
- ½ dl Infatrini
- 4 ½ msk grötpulver

GÖR SÅ HÄR

- 1 Värm vatten och Infatrini till ljummen temperatur.
- 2 Blanda i grötpulver under omröring tills gröten har fått en jämn konsistens.
- 3 Servera.

Overnight Oats

INGREDIENSER 1 PORTION

- 1 msk havregryn
- 3 msk Infatrini

GÖR SÅ HÄR

- 1 Häll havregrynen i en ren skål tillsammans med Infatrini
- 2 Täck över skålen och låt stå i kylskåp över natten, max 12 timmar.
- 3 Servera.

TIPS

Den kylskåpskalla gröten kan värmas till rumstemperatur i vattenbad i några minuter. Servera genast.

Hårdkokt ägggröra

INGREDIENSER 1 PORTION

- 1 ägg
- 3 msk Infatrini



GÖR SÅ HÄR

- 1 Koka ett ägg i ca 8 minuter.
- 2 Låt svalna i kallt vatten.
- 3 Skala och mosa ägget med Infatrini till önskad konsistens.
- 4 Servera.

Avokado och bananpuré

INGREDIENSER 1 PORTION

- ½ mogen avokado
- ½ mogen banan
- 3 msk Infatrini

GÖR SÅ HÄR

- 1** Mosa avokado och banan med en gaffel.
- 2** Blanda sedan i Infatrini
- 3** Servera direkt.



Puré med röda linser, morot och smak av koriander

INGREDIENSER 3 SMÅ PORTIONER

- 30 g röda linser
- 50 g skalad och finhackad morot
- 2 tsk vegetabilisk olja
- ½ dl Infatrini
- Koriander, efter tycke och smak

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg ned linserna i kastrull med kokande vatten, lägg på lock och låt sjuda i ca 5 minuter.
- 2 Lägg i morot och låt sjuda i ytterligare 7 minuter eller tills de blivit mjuka.
- 3 Mixa morot och linser med 2 tsk olja, koriander och ½ dl Infatrini. Använd gärna en matberedare eller mixerstav.
- 4 Servera.

TIPS

Använd ca ¼ dl Infatrini om tunnare puré önskas.

Puré med kyckling, potatis och purjolök

INGREDIENSER 3 SMÅ PORTIONER

- $\frac{1}{3}$ kycklingfilé som finhackats
- 1 medelstor skalad och finhackad potatis
- $\frac{1}{2}$ dl finhackad purjolök
- 2 tsk smör
- $\frac{3}{4}$ dl – 1 dl Infatrini



GÖR SÅ HÄR

- 1 Koka kyckling, potatis och purjolök i en liten kastrull med vatten under lock i ca 10 min. Kycklingfilén måste vara helt genomkokt.
- 2 Tillsätt smör och blanda i matberedare eller med mixerstav.
- 3 Tillsätt sedan Infatrini och blanda till en jämn puré.
- 4 Servera.

TIPS

Blanda gärna i ytterligare Infatrini om tunnare konsistens önskas.

Observera: Tänk på att vara mycket noga med matlagningshygienen när du hanterar rå kyckling.

Puré med blomkål, ris och nötkött

INGREDIENSER 3 SMÅ PORTIONER

- 60 g köttfärs (nötkött)
- 1 dl finhackad blomkål
- Drygt 1 msk okokt ris
- 2 tsk vegetabilisk olja
- Drygt ½ dl – 1 dl Infatrini



GÖR SÅ HÄR

- 1 Stek köttfärsen tills den är helt genomstekt, undvik hård skorpa.
- 2 Koka ris i 1 ½ dl vatten och lägg i blomkål efter 5 minuter.
- 3 Låt ris och blomkål koka i ytterligare ca 10 minuter tills de har mjuknat.
- 4 Blanda köttfärs, ris och blomkål med olja och Infatrini.
- 5 Mixa till puré i matberedare eller med mixerstav.
- 6 Servera.

TIPS

Blanda gärna i ytterligare Infatrini om tunnare konsistens önskas.

Observera: Tänk på att vara mycket noga med matlagningshygienen när du hanterar köttfärs.

Vit sås

INGREDIENSER 3 PORTIONER

- 1 msk smör
- 1 ½ msk vetemjöl
- ½ dl 3% mjölk eller grädde
- 1 dl Infatrini



GÖR SÅ HÄR

- 1 Smält smöret i kastrull.
- 2 Rör ned vetemjålet under omrörning.
- 3 Red med mjölk eller grädde, rör hela tiden tills blandningen tjocknar.
- 4 Ge blandningen ett snabbt uppskok.
- 5 Ta av kastrullen från spisen och blanda i Infatrini.
- 6 Servera.

TIPS

Denna sås kan användas till många maträtter. Den kan exempelvis blandas i puréer eller ätas till pasta. Smaksätt gärna såsen med t.ex. örtekryddor lök-/vitlökspulver, senap eller andra kryddor som paprika eller vitpeppar.

Päron & plommon med havre

INGREDIENSER 1 PORTION

- 1 moget päron – skalat, urkärnat och hackat
- 1 plommon – skalat, urkärnat och hackat
- ¼ tsk vaniljsocker
- Overnight Oats, recept sid 9

GÖR SÅ HÄR

- 1 Gör havregrynsgröt enligt recept på s. 9.
- 2 Lägg päron, plommon och vaniljsocker i en liten kastrull och tillsätt vatten.
- 3 Täck med lock och låt sjuda på svag värme i ca 4 – 5 minuter.
- 4 Låt de kokta päron- och plommonbitarna rinna av i durkslag.
- 5 Mixa fruktblandningen till en jämn fruktpuré. Använd gärna matberedare eller mixerstav.
- 6 Blanda fruktpurén med den färdiga havregrynsgröten.

TIPS

Om det blir fruktpuré över kan den förvaras i kylskåp max 48 timmar.



Nutricia
Tel: 08-24 15 30
www.nutricia.se

**NUTRICIA**
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION