



Hemato-oncologie en stamceltransplantatie kinderen

Verpleegafdeling:

T +32 (0)9 332 35 47 of +32 (0)9 332 35 49

Dagziekenhuis:

T +32 (0)9 332 69 81

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

TUSSENDOORTJES

OM AAN TE STERKEN

www.uzgent.be

Volg ons op



TUSSENDOORTJES OM AAN TE STERKEN

In deze folder vind je tips die kunnen helpen als je kind weinig eetlust heeft. Vraag gerust extra advies aan de diëtist.

Hoofdmaaltijden en tussendoortjes

Laat je kind drie hoofdmaaltijden en minstens drie tussendoortjes per dag eten.

Wat eten?

Laat je kind eten waar het zin in heeft. Deze producten brengen heel wat calorieën aan:

- ▲ **Hartig:** geroosterde noten, olijven, kaas, chips, salami, avocado, enz.
- ▲ **Zoet:** pudding, volle yoghurt, volle platte kaas, gebak (zonder slagroom of banketbakkersroom), broodpudding, vlaai, koek (individueel verpakt), chocolade (niet gevuld), rijstpap, chocolademousse (industriële verpakt), ijsjes (individueel verpakt), slagroom, pannenkoeken, wafels, snoepgoed, enz.

Drinken

Kies voor energierijke dranken.

- ▲ **Hartig:** soep verrijkt met room, geraspte kaas, balletjes, deegwaren, aardappel, korstjes brood, enz.
- ▲ **Zoet:** drinkyoghurt, smoothies, milkshakes, volle melk, chocolademelk, thee met suiker, koffie met suiker en slagroom, sportdranken, vruchtensappen, frisdranken (geen light/ zero), enz.

Bijvoeding

Heb je vragen over bijvoeding, spreek dan de diëtist aan.

Goed om te weten

- ▲ Koude producten worden vaak beter verdragen dan warme. Geef je kind eens roomijs, sorbet, een koude pannenkoek, enz.
- ▲ Laat je kind bij voorkeur twee keer per dag een warme maaltijd eten.
- ▲ Gebruik extra olie in de gerechten, bv. koolzaadolie (neutrale smaak).
- ▲ Alternatieven voor brood zijn: koffiekoeken (zonder slagroom en banketbakkersroom), fantasiebrood, pistolets of sandwiches, toegestane ontbijtgranen, pap, enz.

Nota's
