

Kost til småtspisende

## ANDRE MENUER TIL DIT BEHOV

### HOS VORDINGBORG MADSERVICE KAN DU:

Bestille menuen 'Kost til småtspisende', hvor den varme ret er mere energitæt.

Tilkøbe beriget suppe, øllebrød, mælkefad, frugtgrød og desserter, du kan spise som mellemmåltider.

### TYGGE- OG SYNKEBESVÆR

Hvis det er svært for dig at tygge og/eller synke mad, kan du hos Vordingborg Madservice bestille mad med modificeret konsistens:

**BLØD KOST:** Kødet er tilberedt som en blød farskonsistens. Blød kost kan bestilles med kartoffelmos hvis der er behov for dette. Smørrebrødsanretninger kan bestilles på toastbrød eller bondebrød og der kan til vælges blødt pålæg.

**GRATINKOST:** Kød og grønt er tilberedt med en ensartet gratin-konsistens. Her serveres altid kartoffelmos til, og en sauce med en ensartet cremet konsistens.

Desserter, supper og frugtgrød, vil ligeledes være tilpasset i konsistens.

Smørrebrødsanretninger kan bestilles på gulerugbrød med gratinpålæg.

Læs mere på vores hjemmeside:  
[www.madservice.vordingborg.dk](http://www.madservice.vordingborg.dk)



### Kost til småtspisende

Læs folderen og få gode idéer til, hvordan du vælger mad- og drikkevarer med mere protein og energi.

### Vordingborg Madservice

Vintersbølle Strand 1

4760 Vordingborg

Tlf. 55 36 39 79

Mail: [madservice@vordingborg.dk](mailto:madservice@vordingborg.dk)

Når appetitten er lille...

## KOST TIL SMÅTSPISENDE



November 2016

## Kost til småtspisende

# NÅR APPETITTEN ER LILLE...

Hvis din appetit ikke er så stor, er det vigtigt at du spiser mad og vælger drikkevarer, der er rige på fedt og protein. På den måde, er det muligt at stabilisere vægten eller tage på, selvom du indtager mindre portioner.

Spis derfor mindre af den slags mad, der fylder meget f.eks. frugt, grøntsager, brød og kartofler.

### DET ER VIGTIGT AT DRIKKE RIGELIGT

Måske har du svært ved at føle tørst, derfor er det særlig vigtigt for dig at holde øje med, hvor meget du drikker. 1½ til 2 liter om dagen sikrer, at du får væske nok. Vælg gerne drikkevarer, der indeholder energi og protein.

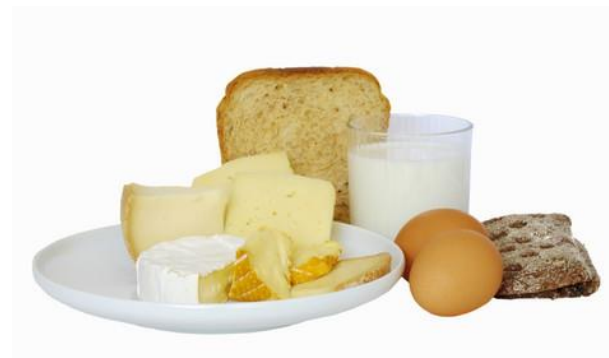
Arla® Protino, kan købes hos Vordingborg Madservice eller i supermarkederne.

Du kan også købe energi- og proteindrikke på apoteket. Lægen kan eventuelt udstede en grøn recept, så du kan få tilskud til dem.



### SPIS 6-8 SMÅ ENERGI- OG PROTEINRIGE MÅLTIDER HVER DAG.

- Protein er vigtigt for musklerne. Spis derfor mad med et højt indhold af protein som kød, kødpålæg, fisk, æg, mælk og ost.
- Fedt indeholder mest energi, fyld derfor gerne dine retter med fede fødevarer som olie, ost, dressing, piskefløde, cremefraiche 38%, ymer 3,5%, yoghurt 3,5%, smør og æg.
- Pynt gerne dit smørrebrød med mayonnaise, remoulade, italiensk salat og karrysalat.
- Drik energirige drikke som drikkeyoghurt, juice, maltøl, kakao med flødeskum, koldskål, milkshake, sødmælk og ernæringsdrikke.
- Spis gerne desserter og energirige mellemmåltider fx budding, chokolademousse, ris á la mande, frugtgrød, flødeis, wienerbrød, marcipanbrød, chips, kage, kiks, chokolade, konfekt, nødder, rosiner, oliven samt ernæringsdrikke.
- Spis kun lidt magre madvarer som brød, kartofler, gryn og grøntsager.
- Bevæg dig og få mere appetit.



### FORSØG AT FÅ FRISK LUFT OG MOTION MELLEMMÅLTIDERNE – DET ØGER APPETITTEN.

### VITAMINER OG MINERALER

Når du er småtspisende anbefales det, at du indtager 1 vitamin- og mineraltablet dagligt. Ældre over 70 år, anbefales derudover et dagligt tilskud af D-vitamin på 20 mikrogram.

Det er også vigtigt at få kalk nok. Er du over 70 år anbefales det at kombinere D-vitamintilskuddet med et kalciumtilskud på 800-1000mg, uanset om du drikker mælk eller spiser mælkeprodukter.