

NUTRICIA
Fortini



FORTINI
täydennysravinto-
valmisteet lapsille



Fortini – suunniteltu lasten tarpeisiin

Joskus lapset eivät pysty syömään tarpeeksi, jotta saisivat ravinnostaan riittävästi energiaa ja muita ravintoaineita, kuten vitamiineja ja kivennäisaineita.

Lyhyemmän tai pidemmän sairastamisen aikana lapsi saattaa syödä vähemmän kuin todellisuudessa tarvitsisi. Lapsilla on elimistössään huomattavasti vähemmän vararavintoa kuin aikuisilla, joten he sietävät heikkoa ravinnonsaantia aikuisia huonommin. Tällöin Fortini-täydennysravintovalmisteet voivat tukea syömistä ja ravintoaineiden saantia.

Fortini-valikoimaan kuuluu lapsille tarkoitettuja täydennysravintovalmisteita. Fortini-tuotteet on suunniteltu vastaamaan sairaan lapsen ravitsemuksellisia tarpeita. Pullollisesta Fortinia lapsi saa energiaa ja muita ravintoaineita tiiviiseen muotoon pakattuna. Fortini tukee ravintoaineiden kokonaissaantia tilanteissa, joissa lapsi ei sairauden vuoksi syö tarpeeksi tavallista ruokaa. Vanhempana voit luottaa siihen, että lapsi saa Fortinista kaikki monipuolisen aterian yleensä sisältämät ravintoaineet.

Lue lisää osoitteesta **Fortini.fi**.

Monenlaista lisäenergiaa

Tilanne, jossa oma lapsi on sairas eikä pysty syömään tarjoamaamme ruokaa, aiheuttaa meille vanhemmille suurempaa huolta ja avuttomuuden tunnetta kuin mikään muu. Olo voi tuntua toivottomalta. On tärkeää löytää keino, jolla lapsi saa sairauden vaatiman lisäenergian ja tarpeelliset ravintoaineet. Fortini-valikoimaan kuuluu useita eri vaihtoehtoja, jotta jokaiselle lapselle löytyisi sopiva ratkaisu.



FORTINI COMPACT MULTI FIBRE

Fortini Compact Multi Fibressä on tiivis sisältö pienessä pullossa, jonka jaksaa juoda vaikka ruokahalu olisi huono. Sisältää Nutrician MF6-ravintokuituseoksen, johon kuuluu kuutta erilaista tavallisen ruoan sisältämää ravintokuitua. Makuunsa on mauton ja neutraali.



FORTINI MULTI FIBRE

Fortini Multi Fibre sisältää Nutrician MF6-ravintokuituseoksen, johon kuuluu kuutta erilaista tavallisen ruoan sisältämää ravintokuitua. Fortini Multi Fibre -juomia on saatavilla neutraalin, suklaan, mansikan ja banaanin makuina. Lapsen on siis helppo löytää oma suosikkimakunsa.



FORTINI SMOOTHIE

Fortini Smoothie muistuttaa nimensä mukaan koostumukseltaan smoothieta. Sen sisältämä MF6-ravintokuituseos ja tuoreet hedelmät tuovat valmisteeseen lisää kuituja. Raikas maku on kehitetty yhteistyössä lasten makuraadin kanssa. Makuina Marja ja hedelmä sekä Kesähedelmä.



FORTINI CREAMY FRUIT

Fortini Creamy Fruit -vanukas on jogurttimainen ja sisältää hedelmäsosetta. Lusikalla syötävä vanukas on kermaista ja sileää eikä sisällä paloja. Vanukas on hyvä ratkaisu lapselle, joka kaipaa vaihtelua ravintojuomiin. Makuina Marja ja hedelmä sekä Kesähedelmä.





Kenelle Fortini sopii?

Fortini-juomat sopivat yli 1-vuotiaille lapsille, joiden on vaikea syödä tarpeeksi tavallista ruokaa ohimenevän tai pitkäaikaisen sairauden vuoksi.

Fortini on hyvä keino lisätä sairaan lapsen ravinnonsaantia, jos lapsen on vaikea syödä tarpeeksi tavallista ruokaa. Jääkaapissa säilytettävä tai laukussa kulkeva pullollinen maukasta juomaa täyttää silloin kätevästi lapsen ravinnontarpeen, ja voit vanhempana luottaa siihen, että lapsi saa ravitsemuksellisesti monipuolisen välipalan.

Milloin, missä ja miten Fortinia voi käyttää?

Muutama tärkeä seikka on hyvä ottaa huomioon, jotta täydennysravintovalmisteen, kuten Fortinin, käyttöönotto ja käyttö sujuvat hyvin.

- Toimi esikuvana lapselle ja opeta lasta suhtautumaan positiivisesti täydennysravintovalmisteen juomiseen. Lasta ei pidä painostaa, mutta kannustaminen on hyväksi.
- Ajoita ensimmäinen käyttökerta hetkeen, jolloin lapsi on hyvällä tuulella ja halukas maistamaan jotain uutta.
- Monet lapset suhtautuvat epäluuloisesti uusiin ruokiin. Etene siis hitaasti tutustuttamisen kanssa. Tarjoile Fortinia uudelleen ja kokeile jotakin tarjoiluohdotuksistamme, jotta löydät lapsellesi mieleisen tavan nauttia Fortinia.
- Fortinia voidaan tarjota tavallisen aterian lisänä tai tarjota pääaterioiden välillä, viedä repussa kouluun tai retkelle, ottaa mukaan kyläpaikkoihin tai viedä mukaan sairaanhoidon tutkimuskäynneille, joilla ateria saattaa jäädä väliin.

TARJOILUEHDOTUKSIA JA HELPPOJA RESEpteJÄ

- **Sellaisenaan suoraan pullosta** – Useimmat juovat Fortinia mielellään kylmänä suoraan pullosta. Paksusta pillistä voi olla iloa etenkin lapsen ollessa vuodepotilaana.
- **Lisänä** – Joskus kokonainen pullollinen voi tuntua sairaasta lapsesta liian suurelta määrältä. Tarjoa silloin pienempiä määriä pienestä lasista, mutta hiukan useammin. Koeta tarjoilla juomaa mahdollisimman pitkään vuorokauden mittaan. Joidenkin lasten on helpompi syödä ja juoda iltapäivisin ja iltaisin, toiset taas heräävät varhain ja saattavat haluta silloin täydennysravintovalmistetta.
- **Jäähilejuomana** – Monet lapset pitävät Fortini-jäähilejuomasta. Pane juoma hetkeksi pakastimeen ja ota se esille, ennen kuin se ehtii kovettua täysin. Sekoita ja tarjoile syötäväksi lusikalla.

Lisävinkkejä ja reseptejä löydät osoitteesta **Fortini.fi**.

Fortini ruoanvalmistuksessa

Yksi Fortini-annos sisältää 300 kcal.



Lihapullat ja perunat. Yhdestä ateriasta saa n. 300 kcal.

LIHAPULLAT (N. 50 KPL)

AINEKSET:

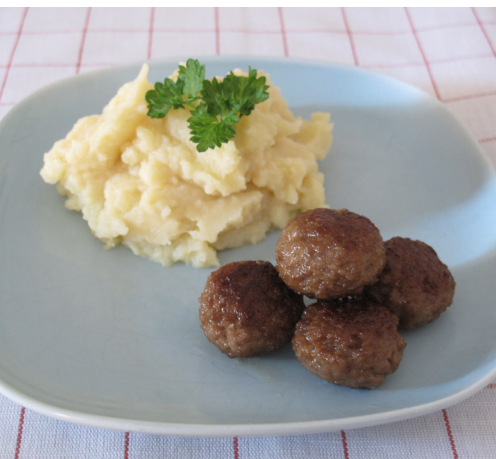
- 1/2 PIENI SIPULI
- 4 RKL KORPPUJAUHOJA
- 1 RKL PERUNAJAUHOJA
- 1,5 DL KEVYTMAITOA
- 1 MUNA
- 1,5 TL SUOLAA
- 2 MAUSTEMITALLISTA MUSTAPIPPURIA
- 2 TL OREGANO (VOI JÄTTÄÄ POIS)
- 400 G NAUTA-SIKAJAUHELIHAA
- RASVAA PAISTAMISEEN

TOIMI NÄIN:

Pilko sipuli hyvin pieneksi. Kuullota se rasvassa. Sekoita kulhossa korppujauhojen, perunajauhojen, maidon, kananmunan, suolan, pippurin ja oreganon kanssa. Anna turvota muutama minuutti. Lisää jauheliha ja sekoita hyvin. Pyörittele lihapulliksi ja paista keskilämmöllä paistinpannulla, kunnes pullat ovat läpikypsiä ja kauniin värisiä. Tarjoa keitettyjen perunoiden ja vihannesten kanssa.



Onko lapsesi vaikea syödä yllä oleva annos? Kokeile alla olevaa reseptiä – Fortinin avulla lapsi saa pienemmästä ateriasta yhtä paljon energiaa!



Lihapullat ja perunat. Yhdestä ateriasta saa n. 300 kcal.

FORTINI-RIKASTETUT LIHAPULLAT (N. 50 KPL)

AINEKSET:

- 1/2 PIENI SIPULI
- 4 RKL KORPPUJAUHOJA
- 1 RKL PERUNAJAUHOJA
- 1,5 DL FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAALIA
- 1 MUNA
- 1,5 TL SUOLAA
- 2 MAUSTEMITALLISTA MUSTAPIPPURIA
- 2 TL OREGANO (VOI JÄTTÄÄ POIS)
- 400 G NAUTA-SIKAJAUHELIHAA
- RASVAA PAISTAMISEEN

TOIMI NÄIN:

Pilko sipuli hyvin pieneksi. Kuullota se rasvassa. Sekoita se kulhossa korppujauhojen, perunajauhojen, Fortinin, kananmunan, suolan, pippurin ja oreganon kanssa. Anna turvota muutama minuutti. Lisää jauheliha ja sekoita hyvin. Pyörittele lihapulliksi ja paista keskilämmöllä paistinpannulla, kunnes pullat ovat läpikypsiä ja kauniin värisiä. Tarjoa Fortinilla rikastetun perunasoseen kera.

Muista, että kuumennus voi heikentää Fortinin ravintoarvoa.

PERUNASOSE (1 ANNOS)

AINEKSET:

- 1-2 PERUNAA (NOIN 110 G)
- 0,5 DL FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAALIA
- 1 TL RASVAA
- SUOLAA JA PIPPURIA

VALMISTA PERUNASOSE NÄIN:

Kuori ja pilko perunat. Keitä kattilassa pehmeiksi. Kaada vesi pois ja muhenna perunat soseeksi. Lisää joukkoon Fortinia. Mausta rasvanokareella, suolalla ja pippurilla.

JAUHELIHA-TOMAATTIKASTIKE (3 ANNOSTA)

AINEKSET:

- PARI RKL RYPSIÖLJYÄ
- 1 PIENI SIPULI HIENONNETTUNA
- 1 PIENI VALKOSIPULIN KYNSI MURSKATTUNA
- 200 G JAUHELIHAA
- 200 G TOMAATTIMURSKAA
- 1 TL YRTTEJÄ HIENONNETTUNA
- 1 PLO FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAALIA

TOIMI NÄIN:

Kuumenna rypsiöljy paistinpannussa, lisää hienonnettu sipuli sekä murskattu valkosipuli ja kuullota varovasti. Lisää jauheliha ja paista kunnes jauheliha on ruskistunut. Lisää tomaattimurska ja hienonnetut yrtit. Kypsennä miedolla lämpötilalla välillä sekoittaen n. 10 minuuttia. Kaada joukkoon pullollinen Fortini-juomaa. Lämmitä kastike syöntilämpöiseksi. Tarjoa keitetyn spagetin kanssa.

HELPOT LEIPÄSET (6 ANNOSTA)

AINEKSET:

- 4 DL VEHNÄJAUHOJA
- RIPAUS SUOLAA
- 2 TL LEIVINJAUHETTA
- 1 PLO FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAALIA
- 0,5 DL JUOKSEVAA MARGARIINIA

TOIMI NÄIN:

Laita uuni lämpenemään 250 asteeseen. Sekoita vehnä-jauhot, suola ja leivinjauhe keskenään. Sekoita joukkoon Fortini-juoma ja juokseva margariini. Jaa taikina 6 osaan. Taputtele leipäset pellille leivinpaperin päälle. Paista noin 10 minuuttia tai kunnes leipäset ovat saaneet sopivasti väriä pintaan. Tarjoa margariinin ja lapselle maistuvien leivänpääl-
listen kanssa.



Taikinaan voi sekoittaa myös hiukan juustoraastetta tuomaan vaihtelua. Osan vehnäjauhoista voi korvata myös grahamjauhoilla. Pakasta ylimääräiset leipäset heti tuoreena, jotta niiden pehmeys säilyy.

Muista, että kuumennus voi heikentää Fortinin ravintoarvoa.



KAURAHIUATALEPUURO (1 ANNOS)

AINEKSET:

- 1 DL KAURAHIUATALEITA
- 1 PLO FORTINI MULTI FIBREÄ (MIKÄ TAHANSA MAKU)

MIKROAALTOUUNISSA:

Mittaa kaurahiutaaleet lautaselle ja kaada joukkoon pullollinen Fortini-juomaa. Kypsennä täydellä teholla 1 ½ minuuttia. (Kypsennysaika saattaa vaihdella, tarkista aika hiutalepakkauksesta). Sekoita. Jäähdytä syöntilämpöiseksi.

KATTILASSA:

Mittaa kaurahiutaaleet kattilaan ja kaada joukkoon pullollinen Fortini-juomaa. Keitä puuro kypsäksi koko ajan sekoittaen. (Kypsennysaika lukee hiutalepakkauksessa). Sekoita. Jäähdytä syöntilämpöiseksi.



Tarjoa puuro banaaniviipaleiden ja kanelin tai hedelmäsoseen kanssa. Puuroon saat vaihtelua käyttämällä kaurahiutaleiden sijaan riisi-, ohra- tai 4-viljanhiutaleita.



SMOOTHIE-LETUT TAI PANNUKAKKU

Maukkaat, ravitsevat letut ovat lapsille mieleen. Tarjoa sellaisenaan tai marjojen, hedelmien ja kermavaahdon kanssa. Hyvää!

Yhdestä taikinasta saadaan noin 14 lettua, 700 kcal (50 kcal/lettu)

AINEKSET:

- 1 PLO FORTINI-SMOOTHIETA TAI FORTINI MULTI FIBREÄ (MIKÄ TAHANSA MAKU)
- 1 MUNA
- 1 DL VEHNÄJAUHOA
- 1 MAUSTEMITALLINEN SUOLAA

TOIMI NÄIN:

Vatkaa kananmuna Fortini-juoman joukkoon ja lisää sen jälkeen muut ainesosat. Anna taikinan turvota hetki. Paista lettupannulla letuiksi tai uunivuossa pannukakkuksi. Voitele pannu/voika pienellä määrällä voita, margariinia tai öljyä. Tarjoile esim. hillon ja kermavaahdon kanssa.

Muista, että kuumennus voi heikentää Fortinin ravintoarvoa.

FORTINI MULTI FIBRE -VÄLIPALAPATUKAT

Yhdestä taikinasta saadaan noin 10 patukkaa.

AINEKSET:

3 DL KAURALESEITÄ (130 G)
2 DL VEHNÄJAUHOA (120 G)
2 DL PILKOTTUJA KUIVAHEDELMIÄ (120 G)
1 DL KOOKOSHIUTALEITA (40 G)
1 DL KURPITSANSIEMENIÄ (70 G)
1,5 TL LEIVINJAUHETTA
1 DL FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAALIA
100 G HUONEENLÄMPÖISTÄ VOITA TAI MARGARIINIA

TOIMI NÄIN:

Pane uuni lämpiämään 200 asteeseen. Sekoita kuivat aineet kulhossa. Lisää neutraalin makuinen Fortini Multi Fibre ja voi. Sekoita kiinteäksi taikinaksi. Muotoile taikinasta 10 patukkaa ja asettele ne pellille. Paista uunin keskitasolla noin 10 minuuttia, kunnes patukat ovat kiinteitä ja ovat saaneet hieman väriä. Anna jäähtyä. Patukoille voi valuttaa sulatettua suklaata tai ripotella siemeniä tai kookosta. Säilytä kuivassa.



FORTINI CREAMY FRUIT -"JÄÄTELÖPIKARIT"

AINEKSET:

FORTINI CREAMY FRUIT VANUKAS (MIKÄ TAHANSA MAKU)
KAKKUKYNTTILÖITÄ, KORISTESATEENVARJOJA, STRÖSSELIÄ, HEDELMIÄ, MARJOJA TMS. KORISTELUUN

TOIMI NÄIN:

Anna Fortini Creamy Fruit -vanukkaan jäätyä kokonaan pakastimessa. Ota pois pakastimesta ja anna sulaa huoneenlämmössä noin puoli tuntia. Poista foliokansi ja tasoita pinta ja pinnalle muodostunut kalvo lusikalla. Koristele esimerkiksi kakkukynttilöillä, koriste-sateenvarjoilla, strösselillä, marjoilla tai hedelmillä.



Muista, että kuumennus voi heikentää Fortinin ravintoarvoa.



MARJAJÄÄTELÖ-JÄLKIRUOKA (2 ANNOSTA)

AINEKSET:

1 DL	KUOHUKERMAA
1 PLO	FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAALIA
0,5-1 DL	MARJOJA SOSEUTETTUNA
1 TL	VANILJASOKERIA

TOIMI NÄIN:

Vatkaa kerma vaahdoksi. Sekoita joukkoon Fortini-juoma, soseutetut marjat ja vaniljasokeri. Kaada seos pakastuksen kestäväään astiaan ja laita pakastimeen 4 tunniksi. Annostele jäätelöä jälkiruokamaljaan ja koristele halutessasi marjoilla.



VANUKAS (1 ANNOS)

AINEKSET:

1 PLO	FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAALIA
1 RKL	PERUNAJAUHOJA
1 RKL	SOKERIA
0,5 TL	VANILJASOKERIA

TOIMI NÄIN:

Kaada Fortini-juoma kattilaan ja lisää perunajauhot huolellisesti vispaten. Lisää sokeri ja vaniljasokeri maun mukaan. Kuumenna seosta koko ajan sekoittaen kunnes seos alkaa hyytyä.



Vanukkaan kanssa voit tarjoilla marjoja tai hedelmiä. Suklaavanukkaan saat käyttämällä kaakaon makuista Fortini-juomaa ja lisäämällä kaakaojauhetta.

KAAKAO (1 ANNOS)

AINEKSET:

1 PLO	FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAALIA
2 TL	KAAKAOJUOMAJAUHETTA

KORISTELUUN:

KERMAVAAPPUJA
SUKLAAHIPPUJA

TOIMI NÄIN:

Lämmitä Fortini-juoma. Lisää kaakaojuomajauhe ja halutessasi päälle kermavaahtoa ja suklaa-hippuja.

MARJAPIRTELÖ (1 ANNOS)

AINEKSET:

1 PLO	FORTINI MULTI FIBRE NEUTRAALIA
1 DL	MARJOJA
1	MANSIKKA- TAI VANILJAJÄÄTELÖPALLO

TOIMI NÄIN:

Laita kaikki aineet tehosekoittimeen ja vatkaa kuohkeaksi. Kaada lasiin ja tarjoile pillin kera.

Muista, että kuumennus voi heikentää Fortinin ravintoarvoa.



RAVINTOKUITU

"Huonosti" syövä lapsi ei saa tarpeeksi ravintokuitua, mikä voi aiheuttaa ummetusta. Ummetus voi huonontaa ruokahalua entisestään. Fortini-valmisteet sisältävät Nutrician MF6-ravintokuituseoksen, jossa on kuutta erilaista tavallisessa ruoassa normaalisti esiintyvää ravintokuitua. MF6 normalisoi tutkitusti suolen toimintaa ja on hyvin siedetty.

SÄILYTYS JA ANNOSTUS

Avaamaton pakkaus säilyy huoneenlämmössä. Parasta ennen -päivämäärä on merkitty pulloon (päivä-kuukausi-vuosi). Avattu pakkaus säilyy jääkaapissa 24 tunnin ajan. Lapsen tarvitsema annostus ja juomapullollisten määrä riippuvat lapsen muusta ruoan- ja juomansaannista sekä iästä ja tarpeista. 1–3 pullollista voi olla sopiva määrä muun ruoan lisänä. Noudata lapsen saamaa ohjetta. Jos lapsen on vaikea nauttia koko määrää, pyydä lapsen ravitsemusterapeutilta tai lääkäriltä lisäohjeita.

HUOM! Ruokahaluttomuus voi johtua sairaudesta. Käänny siis aina lääkärin puoleen, jos lapsi on ruokahaluton.

MISTÄ FORTINIA SAA?

Fortinia voi ostaa kaikista hyvinvarustelluista apteekeista ilman reseptiä.



Valmiste	Käyttöaihe/kuvaus	Energiaa / 100 ml	Proteiinia / 100 ml	Ravintokuitua / 100 ml
Lapset 1-12 v / 8-45 kg				
Fortini Compact Multi Fibre 125 ml pullo. Maku: Mansikka ja neutraali	- Erittäin runsasenergiainen, pieni pullo, jos ruokahalu on huono. - Pieni koko - parempi hoitomyöntyvyys¹	240 kcal	5,7 g	2,4 g
Fortini Multi Fibre 200 ml pullo. Maku: Kaakao, mansikka, banaani ja neutraali.	- Täysipainoinen, pirtelömainen - Korvattavuus: 601, 602	153 kcal	3,4 g	1,5 g
Fortini Smoothie 200 ml pullo. Maku: Kesähedelmä sekä marja ja hedelmä	- Täysipainoinen, pirtelömainen - Sisältää marjaa ja hedelmää 100 % heraproteiini	150 kcal	3,4 g	1,4 g
Fortini Creamy Fruit 100 g pakkaus. Maku: Kesähedelmä sekä marja ja hedelmä	- Täysipainoinen, lusikoitava - Sisältää marjaa ja hedelmää	150 kcal	3,5 g	1,9 g

1. Sorensen K. Abstrakti. Nutrition & Growth 2017. Abstraktikirja s. 46.

Fortinit ovat kliinisiä ravintovalmisteita, jotka on tarkoitettu sairauteen liittyvän vajaaravitsemuksen ruokavaliohoitoon. Käytettävä terveydenhuollon ammattilaisen valvonnassa.