

ADHD JA ALENTUNUT RUOKAHALU

Miten lisätä lapsesi
ravinnonsaantia

ONKO LAPSESI RUOKAHALU ALENTUNUT ADHD-LÄÄKITYKSEN SEURAUKSENA?

Vanhempina olemme huolissamme lapsistamme. Huolet lisääntyvät lapsen kamppaillessa poikkeuksellisten haasteiden, kuten ADHD-diagnoosin kanssa.

Vähentynyt ruokahalu on yksi yleisimmistä ADHD:n perusoireiden lääkehoitoon liittyvistä haittavaikutuksista.

Tämän seurauksena osa **lapsista laihtuu** siinä määrin, että se vaikuttaa heidän kasvuunsa ja kehitykseensä, tällöin **ravitsemuksellinen tuki** voi olla välttämätön.



Ole yhteydessä terveydenhuollon ammattilaiseen, jos olet huolissasi lapsesi ravinnonsaannista.

MITEN LISÄTÄ LAPSESI RAVINNONSAANTIA

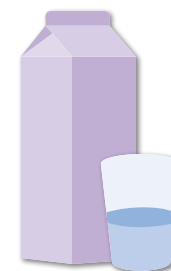
Vanhempina haluamme turvata lapsemme **kasvun ja kehityksen**. Lapsen ruokahalun ollessa heikentynyt voi kuitenkin olla haastavaa motivoida lasta syömään riittävästi. On olemassa tapoja, joilla lisätä lapsen ravinnonsaantia, mutta helppoa oikotietä ADHD:ta sairastavan lapsen ravinnonsaannin lisäämiseen ei ole.



Runasenergisiä lisukkeita ja kastikkeita, esimerkiksi salaatikastiketta



Ruoat, joissa on paljon energiaa ja/tai proteiinia, kuten kana tai kala



Juomat, joissa on enemmän energiaa ja vitamiineja, kuten maito tai tuoremehu



Täydennysravintovalmisteet*, kuten Fortini ruokavalion lisänä



Kysy aina hoitavalta lääkäriltä tai ravitsemusterapeutilta ohjeita lapsellesi sopivasta ruokavaliohoidosta.

* Täydennysravintovalmisteet ovat kliinisiä ravintovalmisteita sairauteen liittyvän vajaaravitsemuksen ruokavaliohoitoon. Terveydenhuollon ammattilainen voi suositella niitä muun ruoan lisänä, **kun päivittäinen ravinnonsaanti ei ole riittävä**.

RUOKAVALION TUKEMINEN TÄYDENNYSRAVINTO- VALMISTEILLA

Täydennysravintovalmisteet* sisältävät **energiaa, proteiinia, vitamiineja** ja kivennäisaineita tukemaan lapsesi mahdollisimman hyvää kasvua ja kehitystä.

Lapsesi lääkäri voi suositella valmistetta, mikäli painonlasku vaikuttaa kasvuun ja kehitykseen.

Täydennysravintovalmisteita on saatavilla apteekkeista. Voit ostaa niitä lapsesi lääkkeiden haun yhteydessä.

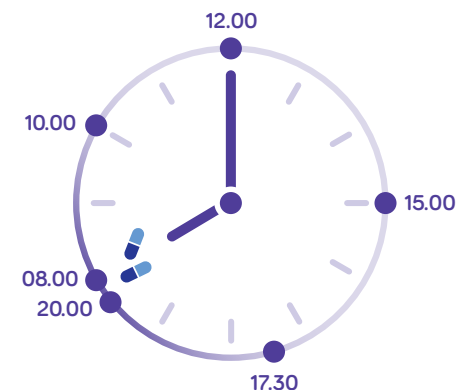
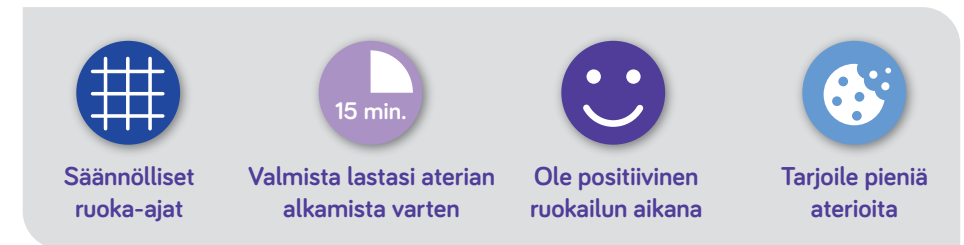


Keskustele aina terveydenhuollon ammattilaisen, esim. ravitsemusterapeutin, kanssa lapsesi ravitsemustilan arvioimisesta.

* Täydennysravintovalmisteet ovat kliinisiä ravintovalmisteita sairauteen liittyvän vajaaravitsemuksen ruokavaliohoitoon. Terveydenhuollon ammattilainen voi suositella niitä muun ruoan lisänä, **kun päivittäinen ravinnonsaanti ei ole riittävää.**

OHJEITA JA VINKKEJÄ PÄIVITTÄISEEN RUOKAILUUN

Lapsen ruokahalun ollessa alentunut ADHD-lääkityksen seurauksena, voidaan täydennysravintovalmisteilla* täydentää lapsen ravinnonsaantia lisäämällä niitä päivittäisiin aterioihin.



- 08:00** Runsaasti energiaa sisältävä aamupala; ennen kuin ruokahalu vähenee
- 10:00** Välipala: esim. täydennysravintovalmiste tai muu energiapitoinen ruoka
- 12:00** Yksinkertaista kouluruokailua esim. lisäämällä täydennysravintovalmiste
- 15:00** Välipala: esim. täydennysravintovalmiste tai muu energiapitoinen ruoka
- 17:30** Energiapitoinen päivällinen tai ruoan rikastaminen täydennysravintovalmisteella
- 20:00** Iltapala: esim. täydennysravintovalmiste tai muu energiapitoinen ruoka

Kellon violetti ympyrä kuvaa lääkkeen ottamisesta johtuvan heikentyneen ruokahalun vaikutusta. Haittavaikutuksen ilmaantumis aika on yksilöllinen: kuva on tarkoitettu vain viitteelliseksi.

*Täydennysravintovalmisteiden päivittäinen kokonaismäärä riippuu lapsen iästä, ravitsemustilasta ja nautitun ruoan määrästä. Käytetään terveydenhuollon ammattilaisen valvonnassa. Pienille lapsille käytetään varoen yli 4 pulloa päivässä ravintokuitupitoisuuden vuoksi.

RAVINTOA LAPSILLE, JOILLA ON SUURI ELÄMÄNNÄLKÄ

Fortini* -täydennysravintovalmisteita on saatavana laaja valikoima, ne on tarkoitettu 1-12-vuotiaille lapsille. Fortini-valmisteita on saatavilla useita eri **makuja ja koostumuksia**. Löydä oman lapsesi suosikki tai yhdistele eri valmisteita osaksi päivittäistä rutiinia.

Fortini Compact Multi Fibre (125 ml)

– pieni pullo pieneen ruokahaluun.



Fortini Multi Fibre (200 ml)

– maukas juoma, joka muistuttaa pirtelöä.

Fortini Smoothie (200 ml)

– sisältää hedelmää, raikas maku.

Fortini Creamy Fruit (100 g)

– pieni, herkullinen lusikoitava välipala.

Fortini voidaan juoda pullostasta, syödä lusikalla, jäädyttää tai käyttää ruoanlaitossa ja leipomisessa. Lue lisää Fortini-tuotepiheestä osoitteesta fortini.fi

*Fortini on energia- ja kuitupitoinen täydennysravintovalmiste 1–12-vuotiaille lapsille. Fortini on kliininen ravintovalmiste sairautteen liittyvän vajaaravitsemuksen ruokavaliohoitoon, kun päivittäinen energiansaanti ei ole riittävää. Käytettävä terveydenhuollon ammattilaisen ohjauksessa.

FORTINI VOIDAAN LISÄTÄ OSAKSI LAPSESI SUOSIKKI-ATERIOTA



Nopea smoothie

1 annos (2,5 dl)

½ banaani

1 dl marjoja tai hedelmiä paloina

1 tl hunajaa

1 dl Fortini Compact Multi Fibre Mansikkaa



15:00
Välipala

Valmistusohje:

- Laita kaikki ainesosat kulhoon ja soseuta ne sauvasekoittimella
- Laimenna tarvittaessa maidolla
- Kokeile eri marjoja ja hedelmiä kuten mustikoita, vadelmia, mangoa, persikkaa ja päärynää



Fortini-munakas

2 annosta

4 munaa

Suolaa ja pippuria

Öljyä paistamiseen

1 dl juustoraastetta

1 pullo Fortini Compact Multi Fibre Neutralia



17:30
Päivällinen

Valmistusohje:

- Vatkaa munat ja Fortini Compact Multi Fibre Neutral yhdessä suolan ja pippurin kanssa
- Lämmitä öljyä paistinpannussa keskilämmöllä. Kaada paistinpannulle ja anna kypsyä muutaman minuutin. Kääntelee pannua muutamia kertoja, jotta seos jakautuu tasaisemmin
- Levitä juusto ja anna sen sulaa
- Seoksen ollessa kiinteää taita munakas ja tarjoile

Huom. Jos Fortinia käytetään ruoanlaitossa voivat tietyt ravintoaineet kärsiä liiasta kuumennuksesta.

Tämän esitteen ohjeet ja vinkit on tarkoitettu tukemaan hyvää ravitsemusta lapsilla, joilla on ADHD-diagnoosiin lääkehoito ja siihen liittyen on todettu painonlaskua siinä määrin, että kasvu ja kehitys ovat heikentyneet.

Fortini on energia- ja kuitupitoinen täydennysravintovalmiste 1–12-vuotiaille lapsille. Fortini on kliininen ravintovalmiste sairauteen liittyvän vajaaravitsemuksen ruokavaliohoitoon, kun päivittäinen energiansaanti ei ole riittävää. Käytettävä terveydenhuollon ammattilaisen ohjauksessa.