



## Barn og ungdom - Spiseforstyrrelser, kostliste

D52850

Utgave:  
1.00Gjelder fra:  
03.08.2023

Side 1 av 4

[Ca 1350 kcal](#)[Ca 1650 kcal](#)[Ca 1950 kcal](#)[Ca 2250 kcal](#)[Ca 2550 kcal](#)[Ca 2850 kcal](#)

### Ca 1350 kcal

| Måltid   | Kalorier | Næringsdrikke<br>1,5 kcal/ml |
|--|----------|------------------------------|
| <u>Frokost</u><br>1 brødske med margarin og pålegg<br><i>eller</i> havregrøt laget av 1 dl havregryn og vann med<br>valgfri topping<br><i>eller</i> 1 dl kornblanding med 1 dl melk<br>1 glass (2 dl) melk/biola/juice | 225      | 150 ml                       |
| <u>Lunsj</u><br>2 brødske med margarin og pålegg<br>1 yoghurt (ikke lettyoghurt)<br>1 glass (2 dl) melk/biola/juice  | 495      | 330 ml                       |
| <u>Middag</u><br>½ porsjon middag<br>1 glass (2 dl) melk/juice/saft  | 405      | 270 ml                       |
| <u>Kveldsmat</u><br>1 brødske med margarin og pålegg<br><i>eller</i> 1 dl kornblanding med 1 dl melk<br>1 glass (2 dl) melk/biola/juice  | 225      | 150 ml                       |

### Ca 1650 kcal

| Måltid   | Kalorier | Næringsdrikke<br>1,5 kcal/ml |
|--|----------|------------------------------|
| <u>Frokost</u><br>2 brødske med margarin og pålegg<br><i>eller</i> havregrøt laget av 1,5 dl havregryn og 2 dl<br>melk med valgfri topping<br><i>eller</i> 1,5 dl kornblanding og 2 dl melk<br>1 glass (2 dl) melk/biola/juice | 375      | 250 ml                       |
| <u>Lunsj</u><br>2 brødske med margarin og pålegg<br>1 yoghurt (ikke lettyoghurt)<br>1 glass (2 dl) melk/biola/juice  | 500      | 330 ml                       |
| <u>Middag</u><br>½ porsjon middag  | 400      | 260 ml                       |

|  |     |        |
|--|-----|--------|
| 1 glass (2 dl) melk/juice/soft   |     |        |
| <u>Kveldsmat</u><br>2 brødsiver med margarin og pålegg<br>eller 1,5 dl kornblanding med 2 dl melk<br>1 glass (2 dl) melk/biola/juice | 375 | 250 ml |

### Ca 1950 kcal

| Måltid   | Kalorier | Næringsdrikke 1,5 kcal/ml |
|--|----------|---------------------------|
| <u>Frokost</u><br>2 brødsiver med margarin og pålegg<br>eller havregrøt laget av 1,5 dl havregryn og 2 dl melk med valgfri topping<br>eller 1,5 dl kornblanding og 2 dl melk<br>1 glass (2 dl) melk/biola/juice og 1 frukt | 450      | 300 ml                    |
| <u>Lunsj</u><br>2 brødsiver med margarin og pålegg<br>1 yoghurt<br>1 glass (2 dl) melk/biola/juice   | 500      | 330 ml                    |
| <u>Middag</u><br>1 porsjon middag<br>1 glass (2 dl) melk/juice/soft  | 625      | 420 ml                    |
| <u>Kveldsmat</u><br>2 brødsiver med margarin og pålegg<br>eller 1,5 dl kornblanding med 2 dl melk<br>1 glass (2 dl) melk/biola/juice   | 375      | 250 ml                    |

### Ca 2250 kcal

| Måltid   | Kalorier | Næringsdrikke 1,5 kcal/ml |
|--|----------|---------------------------|
| <u>Frokost</u><br>2 brødsiver med margarin og pålegg<br>eller havregrøt laget av 1,5 dl havregryn og 2 dl melk med valgfri topping<br>eller 1,5 dl kornblanding og 2 dl melk<br>1 glass (2 dl) melk/biola/juice og 1 frukt | 450      | 300 ml                    |
| <u>Mellommåltid</u><br>1 frukt, og 1 yoghurt (ikke lettyoghurt) eller 1 neve nøtter  | 200      | 130 ml                    |
| <u>Lunsj</u><br>3 brødsiver med margarin og pålegg<br>1 glass (2 dl) melk/biola/juice  | 525      | 350 ml                    |
| <u>Middag</u><br>1 porsjon middag<br>1 glass (2 dl) melk/juice/soft  | 625      | 420 ml                    |
| <u>Kveldsmat</u>   | 450      | 300 ml                    |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 2 brødsiver med margarin og pålegg<br>eller 1,5 dl kornblanding med 2 dl melk<br>1 glass (2 dl) melk/juice/biola og 1 frukt |  |  |
|---|--|--|

### Ca 2550 kcal

| Måltid  | Kalorier | Næringsdrikke<br>1,5 kcal/ml |
|---|----------|------------------------------|
| <u>Frokost</u><br>3 brødsiver med margarin og pålegg<br>eller havregrøt laget av 2 dl havregryn og 3 dl melk<br>med valgfri topping<br>eller 2 dl kornblanding og 3 dl melk<br>1 glass (2 dl) melk/biola/juice og 1 frukt | 600      | 400 ml                       |
| <u>Mellommåltid</u><br>1 frukt, og 1 yoghurt (ikke lettyoghurt) eller 1 neve<br>nøtter  | 200      | 150 ml                       |
| <u>Lunsj</u><br>3 brødsiver med margarin og pålegg<br>1 glass (2 dl) melk/biola/juice   | 525      | 350 ml                       |
| <u>Middag</u><br>1 porsjon middag<br>1 glass (2 dl) melk/juice/soft   | 625      | 420 ml                       |
| <u>Kveldsmat</u><br>3 brødsiver med margarin og pålegg<br>eller 2 dl kornblanding og 3 dl melk<br>1 glass (2 dl) melk/biola/juice og 1 frukt  | 600      | 400 ml                       |

### Ca 2850 kcal

| Måltid  | Kalorier | Næringsdrikke<br>1,5 kcal/ml |
|---|----------|------------------------------|
| <u>Frokost</u><br>3 brødsiver med margarin og pålegg<br>eller havregrøt av 2 dl havregryn og 3 dl melk med<br>valgfri topping<br>eller 2 dl kornblanding og 3 dl melk<br>1 glass (2 dl) melk/biola/juice og 1 frukt | 600      | 400 ml                       |
| <u>Mellommåltid</u><br>1 frukt, og 1 yoghurt (ikke lettyoghurt) eller 1 neve<br>nøtter  | 200      | 150 ml                       |
| <u>Lunsj</u><br>3 brødsiver med margarin og pålegg<br>1 glass (2 dl) melk/biola/juice   | 525      | 350 ml                       |
| <u>Mellommåltid</u><br>1 næringsdrikk eller 1 liten pose nøtter (for<br>eksempel Småsulten nøtteblanding) eller energi-<br>/muslibar  | 300      | 200 ml                       |
| <u>Middag</u>   | 625      | 420 ml                       |

|                 |   |                       |
|-----------------|---|-----------------------|
| Utgave:<br>1.00 | <b>Barn og ungdom - Spiseforstyrrelser, kostliste</b> | D52850<br>Side 4 av 4 |
|-----------------|---|-----------------------|

|  |     |        |
|--|-----|--------|
| 1 porsjon middag<br>1 glass (2 dl) melk/juice/saft   |     |        |
| <u>Kveldsmat</u><br>3 brødkiver med margarin og pålegg<br><i>eller</i> 2 dl kornblanding og 3 dl melk<br>Et glass (2 dl) melk/biola/juice og 1 frukt | 600 | 400 ml |

## Referanser

[SI/17.04-08](#)

[Barn og ungdom - Spiseforstyrrelser](#)