

# NÆRINGSDRIKKER VED ADHD & DÅRLIG MATLYST

## GODE RÅD VED INNFORING

- **Vær tålmodig:** ulike barn har ulike behov, og behovene endres ofte over tid
- **Stol på deg selv og ikke gi opp,** husk at det tar tid å finne frem til løsninger som fungerer
- **Tilby, ikke bruk tvang,** og vurder å bruke Fortini belønningsskjema



## HVORDAN BRUKE FORTINI NÆRINGSDRIKKER

Nedenfor finner du en liste med forslag på hvordan du kan introdusere Fortini næringsdrikker til barnet ditt. Velg de strategiene som du tror passer best - prøv det ut noen ganger og fortsett til du finner det som fungerer. Ikke glem at det tar tid å finne gode løsninger og ved behov kan strategiene endres.

### HJEMME...

- La barnet prøve 1 smak/variant av gangen
- Bland Fortini næringsdrikk i annen mat som pannekaker eller milkshake
- Bruk Fortini som en del av et spill eller belønning
- La barnet få en Fortini næringsdrikk når det passer ham, selv om det er under bordet eller et annet trygt sted
- Vurder å bruke Fortini belønningsskjema

### PÅ SKOLEN...

- Ha alltid et lite lager med næringsdrikker på lur, gjerne 2-3 smaker/varianter
- Spør om læreren kan minne barnet på Fortini i pausen
- Send med smoothie med Fortini i barnets drikkeflaske

### UTE PÅ TUR...

- En næringsdrikk med sugerør kan enkelt drikkes på veien til en lekekamerat
- Ta et mellommåltid eller piknik med Fortini

### MED BESTEFORELDRE...

- Ha alltid et lite lager med næringsdrikker på lur, gjerne 2-3 smaker/varianter
- Ta et mellommåltid eller piknik med Fortini

### PÅ TRENING...

- Spør om treneren kan minne barnet på Fortini i pausen
- Send med smoothie med Fortini i barnets drikkeflaske



[www.ADHDernaering.no](http://www.ADHDernaering.no)

Ta kontakt med lege hvis du er bekymret for at barnet ditt ikke får i seg nok næring.

Fortini er registrerte næringsmidler for spesielle medisinske formål ved kostbehandling av sykdomsrelatert underernæring hos barn og kan anbefales av helsepersonell som et næringstilskudd når det daglige matinntaket ikke er tilstrekkelig.



**FORTINI** – liten appetitt på mat, stor appetitt på livet