

Alternative matvarer som tilsvarer 100 ml 20 % SOS løsning.

Barn i alder 2 – 6 år skal ha 20 % Resource løsning, totalt 1200 - 1500 ml per døgn, fordelt på måltider hver 2.-3. time.

100 ml Resource, 20 % løsning 20 gram Resource energipulver i 100 ml vann (eller 200 g Resource energipulver i 1 liter vann)	20 g karbohydrat, 80 kcal
10 g Resource energipulver i 100 ml vanlig utblandet saft, juice eller brus (bruk sukkerholdige produkter, ikke lettprodukter) (eller 100 g Resource energipulver i 1 liter vanlig utblandet saft, juice eller brus)	20 g karbohydrat, 80 kcal
15 g Resource energipulver i en blanding av 50 ml juice, brus eller saft og 50 ml vann.	20 g karbohydrat, 80 kcal
200 ml skummet melk med 4 tsk (12 g) Nesquik sjokoladepulver	20 g karbohydrat, 114 kcal
50 g Sorbet-is	22 g karbohydrat, 91 kcal
60 g kokt pasta med 1 ss (20 g) ketchup	21 g karbohydrat, 112 kcal
55 g fruktkompott med 50 ml skummet melk og 5 g sukker	21 g karbohydrat, 93 kcal
110 g banan	20 g karbohydrat, 93 kcal
30 g rosiner	20 g karbohydrat, 87 kcal
25 g puffet hvete med sukker og honning (Honnicorn)	21 g karbohydrat, 97 kcal
En skive brød (30 g) med 4 tsk (20 g) syltetøy (Minimum 500 g sukker per kg bær i syltetøyet)	21 g karbohydrat, 107 kcal

20 % SOS regimet

Med bruk av juice, saft eller brus.

Barn på 2 - 6 år skal ha 20 % Resource løsning, totalt 1200 - 1500 ml per døgn fordelt på måltider hver 2.-3.time.

Bruk vanlig sukkerholdige produkter, ikke lettprodukter.

Mengden sukker varierer noe i ulike safttyper. Se etter på flasken at 100 ml ferdig utblandet saft gir 10 g sukker.

1. 100 ml Resource, 20 % løsning 20 gram Resource energipulver i 100 ml vann (eller 200 g Resource energipulver i 1 liter vann)	20 g karbohydrat, 80 kcal
2. 10 g Resource energipulver i 100 ml vanlig utblandet saft, juice eller brus (ikke lettprodukter) (eller 100 g Resource energipulver i 1 liter vanlig utblandet saft, juice eller brus)	20 g karbohydrat, 80 kcal
3. 15 g Resource energipulver i en blanding av 50 ml utblandet saft, juice eller brus og av 50 ml vann.	20 g karbohydrat, 80 kcal