

Måltidskvalitet utifrån Måltidsmodellen



INTEGRERAD



INTEGRERAD

- Det finns en genomförandeplan för dygnets alla måltider och tydlig arbetsfördelning.
- Måltiderna bidrar till verksamhetens värdegrund.
- Möjlighet att påverka vad, när och hur måltiderna serveras.
- Möjlighet att vara delaktig i planering, matlagning och servering.
- Måltiderna skapar sociala sammanhang och bryter ensamhet.
- Samsyn och tvärprofessionell samverkan i hela Måltidskedjan.

NÄRINGSRIKTIG



NÄRINGSRIKTIG

- Måltiderna täcker behovet av näring och energi, med extra energi och protein till dem med nedsatt aptit.
- Måltiderna är många, små energi- och proteintäta och spridda över dygnet.
- Nattfastan är högst 11 timmar.
- Äldre över 75 år tar tillskott med 20 mikrogram D-vitamin dagligen.
- Vätskebehovet tillgodoses.

TRIVSAM



TRIVSAM

- Det finns tillräckligt med tid för måltiden.
- Omsorgsmåltider där personalen deltar aktivt i själva måltiden.
- Måltidsmiljön är tilltalande och anpassad för omsorgstagaren.
- Möjlighet till god sittställning och tillgång till hjälpmedel.
- Möjlighet att välja att äta måltiden i sällskap med andra eller enskilt.

HÅLLBAR



HÅLLBAR

- Svinnet i kök, vid servering och från tallrikar minimeras.
- Livsmedel väljs som producerats med hänsyn till miljö, djurskydd och social hållbarhet.
- Vildfångad fisk som köps in kommer från stabila bestånd och har fiskats med omsorg om miljön.
- Andelen kött begränsas och ersätts med andra proteinrika livsmedel.
- Lagringsdugliga frukter och grönsaker väljs i första hand och varieras efter säsong.
- Avfall källsorteras, energiåtgång och transporter minimeras.

GOD



GOD

- Måltiderna utgår från matgästernas vanor och önskemål.
- Kulinarisk kvalitet – presentation, doft, smakbalans, variation i konsistens och smakintensitet.
- Möjlighet att välja alternativa rätter, tillbehör och måltidsdryck.
- Maten serveras på ett tilltalande sätt, som buffé alternativt bordsservering.
- Det finns en förtroendefull dialog mellan matgäster och de som lagar maten.

SÄKER



SÄKER

- Personalen har kunskap om livsmedelssäkerhet och rutiner för att hantera risker.
- Rätt mat serveras till rätt person.
- Konsistensanpassad mat hanteras med särskilt noggrann hygien.
- Kall mat förvaras kallt, +4 °C, och varm mat förvaras tillräckligt varmt, +60 °C.
- Risken för matförgiftning minskas genom rätt hantering av vissa risklivsmedel.

Dygnet alla måltider

Lunch och middag

Flera olika rätter och alternativ leder ofta till att mer mat hamnar i magen. Tänk gärna:

- Aptitretare
- Huvudrätt (gärna flera olika)
- Tillbehör
- Dryck
- Efterrätt

Frukostar och mellanmål

Erbjud protein- och energirika mellanmål och frukostar som exempelvis

- smörgåsar eller snittar med ost, skinka, leverpastej, kalkon, ägg, majonnäs, köttbullar, jordnötssmör, hummus
- ägggrätter; kokt ägg, omelett, ägggröra, pannkaka
- mjölkprodukter; mjölk, yoghurt, fil, crème fraiche, kvar, cottage cheese, smoothie, ostkaka, puddingar
- gröt kokt med mjölk och extra fett
- frukt, bär eller sylt
- kaffebröd, tårta, snacks, torkad frukt, nötter, frön
- kaffe och te med socker och grädde, dryck

Aptitretare

Något salt eller syrligt före måltiden kan stimulera aptiten, exempelvis salta kex, chips, några oliver, soppa, inlagd sill och citrondryck. Mat som smakar umami stimulerar salivutsöndringen, exempelvis ansjovis eller lagrad ost eller saltorkad tomat.

Måltiderna i äldreomsorgen är inte bara maten på tallriken. De kan utgöra en tidskompass som hjälper till att ge dagen struktur och mening, där måltiderna är lika självklara aktiviteter som vila och socialt umgänge. Goda och trivsamma måltider sätter guldkant på livet!

Ett mellanmål kan ge mycket energi och protein och fungera som "buffert" fram till lunch eller middag.



Förmiddagsfika



Lunch



Eftermiddagsfika

Något litet en stund före maten kan väcka aptit och förbereda kropp och sinne för att det är mat på gång.



Middag



Kvällsmat/fika



Frukost



På sängkanten



På sängkanten

Nattfasta högst 11 timmar

En nattfasta (tiden mellan sista måltiden på kvällen och den första på morgonen) på 11 timmar ger 13 timmar att fördela måltiderna på. Längre nattfasta gör det svårt att hinna få i sig det kroppen behöver.

Något litet energirikt före sänggåendet kortar nattfastan och ökar chansen till en god natts sömn.

De livsviktiga mellanmålen

Ju mindre portioner man orkar äta desto fler små energi- och näringstätta måltider behövs. Mellanmål, kvällsfika, snacks och dryck kan ibland vara enklare att få i sig än lagad mat.

Munhälsa

Många små måltider kräver god munhygien, för att minska risken för karies och andra tandproblem.

Plussa på proteinet

För att få i sig nästan 100 gram protein per dag behöver alla måltider ge protein! **10 gram** protein finns i:

- 3 dl mjölk, fil, yoghurt
- 40 gram ost (ca 3 skivor)
- 1 dl kvar
- 45 gram kött eller fisk (tillagad)
- 100 gram ägg eller korv
- 100 gram bönor eller linser (kokta)
- 120 gram tofu
- 45 g jordnötssmör
- 30 g mjölkpulver
- 120 gram mjukt bröd (3-4 skivor)



En bra måltid är mer än maten på tallriken