
Interkommunalt samarbeid om ernæring på Helgeland



**Utviklingssenter
for sykehjem**
Nordland



Utviklingssenter
for sykehjem
Nordland

Frie midler til lokale prosjekter: **”Er det ingen som bryr seg om maten?”**



Hvilke muligheter har vi til utvikling på feltet omsorg, matkultur, og matglede?

Prosjektleder
Bodil L. Lillegaard
Alstahaug Eldreråd
2007/2008



Utviklingssenter
for sykehjem
Nordland

Læringsarenaer: Lokale prosjekter, faggrupper / fagnettverk, internundervisning





Utviklingscenter
for sykehjem
Nordland

Faghefte og fotoutstilling i ernæring





Utviklingssenter
for sykehjem
Nordland



"MATEN E GOD DEN,
DET E'KJE DA....."

En opplæringsfilm om ernæring

Utviklingssenter for sykehjem i Nordland 2012



Utviklingssenter
for sykehjem
Nordland

Hva har vi oppnådd?

- Identifisering av underernæring
- Økt fokus på beriking av mat
- Økt fokus på miljø
- Bedre sykepleie-dokumentasjon
- Skatte egne erfaringer





Utviklingssenter
for sykehjem
Nordland

Utgivelse av kokeboka: Tradisjonsmat på sykehjemsfat- ten smak av gammeldagan!





Ingredienser

10 porsjoner

1,2 kg hyse
2ss salt
¼ ts pepper
¼ ts muskatnøtt
30 g løk
4ss hvetemel
4 ss potetmel
9,5 dl melk

Næringsinnhold

1 porsjon

Fett	6 g
Protein	21,6 g
Karbohydrater	47,5 g

Energiberegning

1 porsjon

150 g fiskekaker	97 kcal
125 g gr.saker	49 kcal
1 dl saus	50 kcal
130 g potet	95 kcal
Til sammen	291 kcal

Fiskefarse

Fiskefarse kan brukes til både fiskekaker, fiske- boller og pudding. Det aller beste er å bruke hyse, men man kan blande i sei også. Bruker man bare sei, må man redusere melkemengden med ca 1 dl.

Kjør renskåret fisk, salt, krydder og løk i matmølla. Kjør til fisken er godt oppdelt.

Ha så i mel, potetmel og melken. En må stoppe underveis og samle farsen med en slikkepott for å få alt godt blandet. La så maskinen gå til farsen er helt glatt og fin.

Fiskekakene formes inni handa ved hjelp av en spiseskje dyppet i kaldt vann. Steikes så i smør eller smult. Smult inneholder ikke salt, mens smør gir saltere fiskekaker. Ønsker man å lage fiskeboller, lar man dem trekke i lett saltet vann eller kraft kokt på fiskebein. Litt av denne kraften er god å ha i hvitsaus til bollene. (Se hvitsaus s. 32)

Oppskriften er utarbeidet for bruk av kjøkkenmaskin av kokk Eli Heidi Edvardsen, Herøy. Tidligere var det vanlig å bruke kjøttkvern



Utviklingssenter
for sykehjem
Nordland

Hvorfor kokebok for sykehjem?



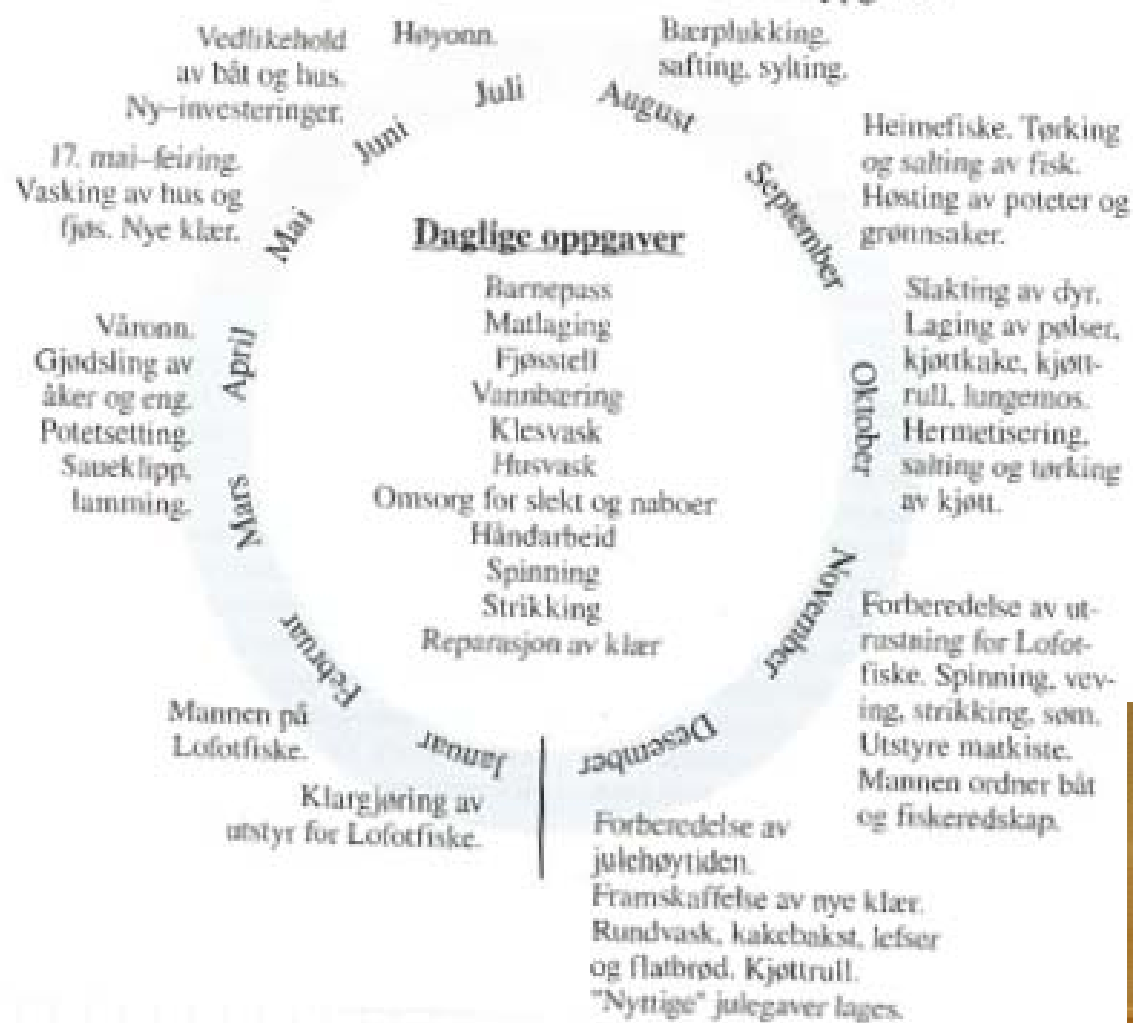


Utviklingssenter
for sykehjem
Nordland

Solveig 96 år



Naturalhusholdets produksjonssirkel med arbeidsoppgaver



Utviklingssenter
for sykehjem
Nordland



Utviklingssenter
for sykehjem
Nordland

Bordskikk

*”Gud signe maten på vårt bord,
og mette kvar ein munn på jord,
Gud signe oss med faderhand,
Gud signe heim og folk og land.”*





Utviklingssenter
for sykehjem
Nordland

