

"OMSORG GJENNOM MAT OG MÅLTIDER"

Oslo 28. januar 2014

Presentasjon av

"Mat og måltider i eldreomsorgen"

Tove Nævisdal og
Vigdis Langemyr
Avdelingsledere i Arendal
kommune.



ARENDAL KOMMUNE



HelseDirektoratet



UNIVERSITETET I AGDER

Hva er viktig i en måltidssituasjon

- Råvarer
- Selve måltidet
- måltidssituasjonen

middag på hverdagene. Desserter og kaker kan serveres daglig for de som derimot strever med å få i seg nok næring og som ikke har matlyst.

Festmat er assosiert med *det lille ekstra*. Hva som skiller hverdagsmat og festmat er ikke enkelt å svare på, men rammene rundt måltidet skaper en stemning som avgjør om det er hverdagslig eller ikke. Et pent dekket bord med blomster og lys, stettglass fremfor kjøkkenglass, nypusset sølvbestikk og pynt som kun hører bestemte årstider til. Hvordan maten blir presentert på fat eller tallerken, visualiserer tanken bak måltidet. Menyen kan være akkurat den samme som ble servert for en måned siden, men dandert og presentert på en helt ny måte.

Vær med og skap et øyeblikk og en opplevelse av fest selv på en hverdag!

Servering og bespising

Uansett hverdag eller fest, vil hver enkelt institusjon kunne variere måter å servere måltider på. Maten kan serveres som kantine eller bulksystem. Da leveres maten i samlet kvantum og fordeles i porsjoner på tallerken eller på serveringsfat i postkjøkkenet. Kjøkkenpersonale kan servere maten på fat eller ved bordet på ferdig tilberedte tallerkener med utgangspunkt i kantine eller bulksystemet.

Man kan også servere maten som buffet. Maten kan serveres både kald og varm. Det kreves en med matfaglig kompetanse til å betjene buffeten så kvalitetskravene til maten blir opprettholdt og hygienemessige forhold blir ivaretatt. Buffet egner seg best der hvor pasienter er friske nok til å ta egne valg i forhold til innhold, mengder og hvor de klarer å forsyne seg selv. Det kan være utfordrende for personalet å ha oversikt over hva den enkelte har fått i seg av næring til enhver tid. Gode rutiner mellom matvert



Spørsmålene til refleksjon bygger i større grad opp rundt måltids situasjonen og de menneskelige aspekt enn de kliniske i forhold til ernæring.

Gruppeoppgaver kapittel 1

1. Hva er forskjellen mellom et hovedmåltid og et mellommåltid?
2. Om seks måneder har vi oppnådd målsettingen med 5 måltider i døgnet. Hva har vært det viktigste suksesskriteriet for å komme hit? Hvilke kloke grep har vi gjort som vi kan formidle til andre som har prosessen foran seg?
3. Hvordan kan vi variere frokosttilbudet for våre beboere?
4. Hvilke alternativer har vi til kaffe og kake i hverdagen?
5. På hvilken måte kan vi endre laksemiddagen fra hverdagskost til et festmåltid?
6. Det er vanlig å servere en to-retters middag 6 dager i uken på de fleste institusjoner for eldre. Hvor viktig er det å opprettholde denne tradisjonen? Finnes det andre muligheter?
7. Hvordan anrettes tallerkenen for å fremme appetitten? Del erfaringer.
8. Hvordan legger du til rette for å gjøre måltidet til et høydepunkt i hverdagen?
9. Hva hemmer og hva fremmer en god måltidsopplevelse gjennom:
 - a) plassering rundt bordet?
 - b) å spise alene eller i fellesskap?
 - c) samtaletema?
 - d) personalets rolle som miljøbehandlere?



Tradisjonsrike ingredienser og råvarer er viktig for gjenkjennelse hos dem som får servert måltidet.

iPad 18:11 79 %

LAVT ENERGIINNHold

tygge motstand

Byggrynsgrot med blåbær

4 porsjoner

5 dl kaldt vann til bløtlegging	½ ts salt
2 dl byggryn	1 ts malt kanel
1 l helmelk eller lettmelk	2 ss honning
½ ts salt	0,5 dl friske blåbær
2 dl lettkokt havregryn	



FREMANGSMÅTE:

- Legg byggrynene i det kalde vannet og la dette stå natten over
- Hell av det overflødig vannet
- Ha melk, byggryn og salt i en kjele og kok opp under omrøring
- La grøten småkoke i 15 minutter til byggrynene er møre
- Tilsett havregryn og la det småkoke i ytterlige 10 minutter
- Smak grøten til med en klype salt
- Tilsett honning, kanel og blåbær på hver tallerken rett før servering

Visste du at:

Bygg beskytter mot tarmkreft og styrker immunforsvaret fordi det deler av fiber og stivelse virker stimulerende på bakteriefloraen i tarmen.

1 porsjon (311 g) gir:

Energi: 1453 kJ/347 kcal
Proteiner: 12,3 g
Fett: 11,6 g
Umettede fettsyrer: 4,2 g
Karbohydrater: 45,6 g
Kostfiber: 4,9 g

64

Forslag til enkle og velsmakende oppskrifter som enkelt kan lages på ei kveldsvakt eller på avdelingen. Dette bygger opp forventning om et godt måltid.

iPad 18:11 79 %

MIDDELS ENERGIINNHOLD

tygge
motstand

Raske myke rundstykker

10 stykker

1,5 dl sammalt hvete, fin	½ ts sukker
1,5 dl siktet hvetemel	2 ½ dl syret melk (Kulturmilk/Kefir)
1 ts bakepulver	1 egg
½ ts natron	
½ ts salt	

FREMGANGSMÅTE:

- Bland alt det tørre
- Rør surmelk og egg sammen og bland med det tørre. Deigen skal være løs.
- Fyll harde muffinsformer 2/3 med deig
- Stek rundstykkene midt i ovnen på 230 grader i ca. 15 minutter
- Avkjøles på rist



1 rundstykke (53 g) gir:
Energi: 319 kJ/92 kcal
Proteiner: 4,1 g
Fett: 2,0 g
Umettede fettsyrer: 0,9 g
Karbohydrater: 13,2 g
Kostfiber: 1,6 g

77

De enkle oppskriftene er merket med lavt, middels og høyt energiinnhold og etter som det er flytende, findelt eller gir tyggemotstand.

iPad 18:12 79 %

HØYT ENERGIINNOLD

findelt

Blomkål- og brokkolisuppe

4 porsjoner

5 dl vann
1 terning
grønnsaksbuljong
1 blomkål
1 brokkoli
5 dl kremfløte
2 ss smør

200 g rå bacon
Salt
pepper
Friske urter som
timian, gressløk
og bladpersille



FREMANGSMÅTE:

- Del opp brokkoli og blomkål i mindre biter
- Kok opp vann og tilsett buljongterningen
- Tilsett blomkålen og brokkolien
- Kok grønnsakene under lokk til de er møre i ca. 8-10 minutter
- Mos grønnsakene med en stavmikser
- Tilsett kremfløte og varm opp til kokepunkt
- Smak til med salt og pepper
- Tilsett urter rett før servering
- Bacon og friske urter for å øke smaksopplevelsen:
- Del opp bacon i mindre biter
- Varm smøret i en stekepanne
- Stek bacon
- Støtt ferdigstekt bacon
- Tilsett stekt bacon og friske urter rett før servering

Visste du at:

En spiseskje seterrømme på toppen av suppen øker energiinnholdet ytterligere med 340 kJ/81 kcal!

1 porsjon (294 g) gir:

Energi: 2894 kJ/692 kcal
Proteiner: 12,1 g
Fett: 69,2 g
Umettede fettsyrer: 24,6 g
Karbohydrater: 6,3 g
Kostfiber: 2,6 g

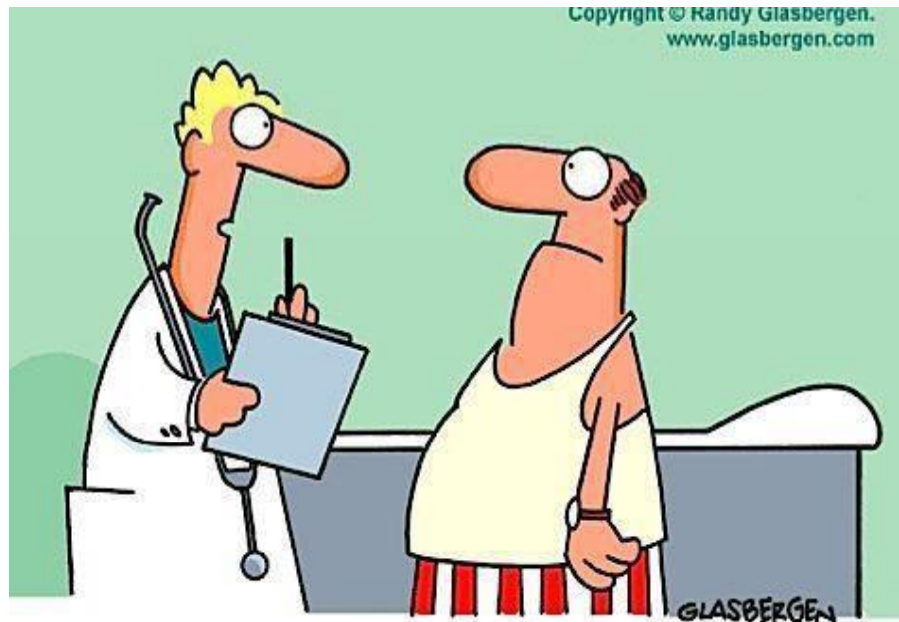
84

Bilde fra presentasjon av prosjektet vårt på ernæringskonferansen i Granada





Tre bilder fra Noël C. Barengosforelesning i Granada



“What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?”

**“Mye er bedre enn lite men
noe er bedre enn ingenting”.**

**Et steg av gangen for
holdningsendring og endring
av praksis.**

Hvordan Arendal kommune ønsker å bruke studieheftet



Gruppestudiet Mat og måltider i eldreomsorgen

Struktur:

- Grupper på 5 – 8 personer
- Alle leser gjennom avtalt kapittel i forkant av møtet
- Møteleder avtales fra gang til gang.
- Nærvær registreres hver gang. Leveres samlet til avdelingsleder etter gjennomført studie.
- Kursbevis v/fulltallig deltagelse.
- En fra hver gruppe pekes ut fra pleiepersonale til å representere gruppa til et siste møte der en representant fra alle gruppene samles sammen med avdelingsleder.

Møter:

1. gruppemøte (3 timer)

- Alle har lest til og med kapittel to. Felles refleksjon og erfaringsutveksling. Bruk gruppeoppgaver som basis. Rutineendring?

2. gruppemøte (3 timer)

- Møteleder avtales på første gruppemøte. Alle har lest gjennom kapittel tre. Samme gjennomgang som sist. Hvordan kvalitetssikre ernæringspraksisen hos oss? Brainstorming. Møteleder tar vare på resultatet.

3. gruppemøte (3 timer)

- Fellesmøte. Hver gruppe samler trådene fra brainstorming. Koke det ned til realistisk tiltak og rutiner. 1,5 timer. 1,5 timer smake på retter. Info om næring – energi og annet kuriosa rundt rettene v/kjøkkenpersonale.

Målsetting:

- Sikre optimalt samarbeid mellom kjøkken, avdeling, beboere, pårørende og andre.
- Sikre at beboerne får en best mulig måltidsopplevelse.
- Sikre tilstrekkelig og riktig ernæring gjennom kunnskap og etisk refleksjon.

ØKE MATGLEDEN 😊

https://www.arendal.kommune.no/PageFiles/61891/Mat_maltider_sikkerpdf2.pdf

tove.nevisdal@arendal.kommune.no

vigdis.langemyr@arendal.kommune.no

Takk for oss😊