



Kommunikasjon om mat på nye måter - Oppskriftskort og APPETITT -

Gro H. Wensaas, Bærum Kommune
Anne Moen, Universitetet i Oslo

Oslo, 28.01.2014





Bakgrunn

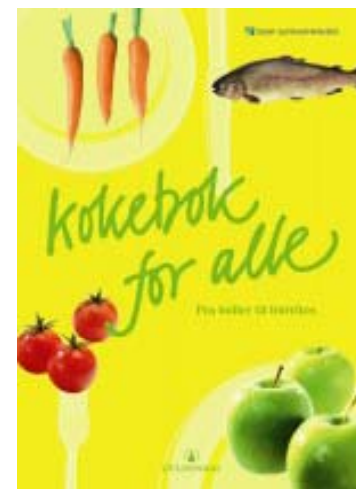
- Ernæringsprosjektet i Bærum kommune
 - Ansatte har kunnskap om og kan bruke ernæringsverktøy for å kartlegge ernæringsstatus og - behov
 - Brukeren får vurdert og dekket sitt ernæringsbehov,
 - har rimelig valgfrihet av mat og drikke
 - maksimum 11 timers nattefaste
 - Integrert med velferdsteknologisatsingen
- Utvikler nye verktøy for brukeren
 - Oppskriftskort (plastlaminerte, organiserte kort), spesielt for brukere som bor i egen bolig
 - APPETITT (applikasjon på nettbrett), spesielt til eldre





Ernæringsverktøy

- Ernæringsprosedyre
 - Mine matvaner
 - Matkort
 - Forslag til dagsmeny
 - 5 ukers meny fra Storkjøkkenet
- Oppskriftskort – sunne matretter
- APPETITT (APPlikasjon for Eldre – Tiltak mot vekTTap)







God og sunn mat

Oppskriftskort

Hentet fra
«Kokebok for alle
– fra boller til burritos»
Helsedirektoratet





Grønnsaker,
belgfrukter og
salater



Poteter



Pasta, ris
og gryn



Sjømat



Kjøtt



Småretter
og fingermat



Dessert



Brød



*Forslag til servering
– se etter denne tallerkenen*



*Andre matvarer du kan bruke
– se etter denne hatten.*

**Grønnsaker
og salater****Poteter****Pasta og
gryn****Sjømat****Kjøtt****Småretter****Desserter****Baking**

1. Rotmos eller rotstappe
2. Grønnsakstuing
3. Grønn ertestuing
4. Ratatouille
5. Kålsalat
6. Furulysalat
7. Gulrotsalat
8. Coleslaw
9. Middelhavssalat
10. Salat med rødløk og fetaost
11. Tomat- og avokadosalat
12. Blandet salat
13. Tomatsalat
14. Kikertsalat
15. Dressinger

14

Kikertsalat

BÆRUM KOMMUNE 





31

Fiskeboller à la thai

BÆRUM KOMMUNE 



Dette trenger du:

6 porsjoner

1–2 ss rød karripasta
(ferdigkjøpt)

1 boks (ca. 4 dl) kokosmelk

5 dl lettmelk

1 boks fiskeboller

ca. 3 dl fiskebollekraft, fra
boksen

1 rød chili, finhakket uten frø

3 gulrøtter, i staver

300 g brokkoli, i buketter

300 g blomkål, i buketter

1 bunt vårløk eller 1 purre,
i biter

2 ss soyasaus

2 ss sitron-/limesaft

1 dl frisk koriander/persille,
hakket

Slik gjør du det:

- 1 Skyll, rens og del opp grønnsakene. Fjern frøene fra chilien før du finhakker den.
- 2 Bland karripasta, kokosmelk, lettmelk og fiskebollekraft i en kjele og kok opp. Tilsett grønnsakene og la alt småkoke i 5–10 minutter.
- 3 Del fiskebollene i to eller fire. Ha dem i gryten og la dem bli gjennomvarme.
- 4 Smak til med soyasaus, sitron- eller limesaft og bland inn hakket koriander/persille.

Server retten med ris.



34

Gulasjsuppe

BÆRUM KOMMUNE 



Dette trenger du:

2 porsjoner

200 g renskåret kjøtt av okse/
lam, i strimler

1 løk, grovhakket

1 ss flytende margarin

4–5 dl vann

1 buljongterning

1 ts paprikapulver

1 krm karve

½ ts tørket oregano

½–1 boks tomater, hakket

½ grønn paprika, hakket

4 poteter, i terninger

Slik gjør du det:

- 1 Varm margarinen i en gryte og stek kjøttet og løken.
- 2 Tilsett vann og buljongterning. La det trekke like under kokepunktet i ca. ½ time.
- 3 Skyll, rens og del opp grønnsakene.
- 4 Ha i resten av ingrediensene og la retten trekke videre på svak varme til potetene er myke, ca. 15 minutter.
- 5 Smak eventuelt til med mer krydder.



*Server suppen med bagetter,
grovt brød eller rundstykker til.*



59

Bærsaus

BÆRUM KOMMUNE 



Dette trenger du:

2–3 porsjoner

200 g bær, friske eller frosne

½ dl vann

½–1 dl sukker

Slik gjør du det:

- 1 Mos bærene i en matprosessor/blender eller med en håndmikser/stavmikser.
- 2 Ha i vann og smak til med sukker.



Server sausen nylaget til is, riskrem, fromasj eller arme riddere, se kort 58.





APPETITT

APPlikasjon for Eldre – Tiltak mot vekTTap



- Primært fokus – “Mat i magen”
 - Oppmuntring
 - Orientering
 - Organisering
- Applikasjonen fokuserer på
 - Måltidsrytme
 - Måltidsforslag med forklaringer
 - Registrering av mat og drikke
 - Sosial ”fellesskap” og ressurside



FROKOST

07:08 TORSDAG
16 JANUAR

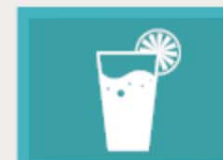
6



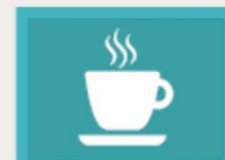
HAVREGRØT



FROKOST



KALD DRIKKE



VARM DRIKKE



MELLOMMÅLTID



LUNSJ



MIDDAG



MELLOMMÅLTID



KVELDS



↶ ANGRE



MELLOMMÅLTID

11:26 TORSDAG
16 JANUAR

God dag.

Nå er det tid for lunsj.
Dra er måltid hit for å
se forslag på retter
og oppskrifter



FROKOST



MELLOMMÅLTID



LUNSJ



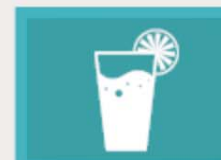
MIDDAG



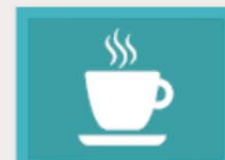
MELLOMMÅLTID



KVELDS



KALD DRIKKE



VARM DRIKKE



ANGRE



LUNSJ

12:46 **TORSDAG**
16 JANUAR

Takk for at du
rapporterte lunsj. Dra
er måltid hit for å se
forslag på retter og
oppskrifter



FROKOST



MELLOMMÅLTID



LUNSJ



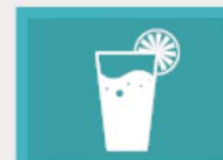
MIDDAG



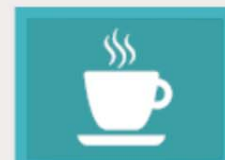
MELLOMMÅLTID



KVELDS



KALD DRIKKE



VARM DRIKKE



ANGRE



MIDDAG

16:10 TORSDAG 16 JANUAR

15



**LAKSEFORM MED
BROKKOLI**



FROKOST



MELLOMMÅLTID



LUNSJ



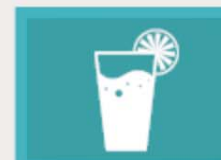
MIDDAG



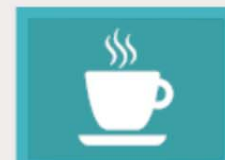
MELLOMMÅLTID



KVELDS



KALD DRIKKE



VARM DRIKKE



↶ **ANGRE**



MELLOMMÅLTID



Appetitt

"Nå er det mellommåltid tid"

17:41

TORSDAG
16 JANUAR

6



KJEKS



FROKOST



MELLOMMÅLTID



LUNSJ



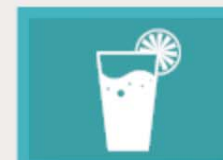
MIDDAG



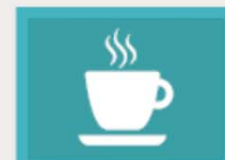
MELLOMMÅLTID



KVELDS



KALD DRIKKE



VARM DRIKKE



ANGRE



KVELDS

19:02 TORSDAG
16 JANUAR

11



OST OG KJEKS



FROKOST



MELLOMMÅLTID



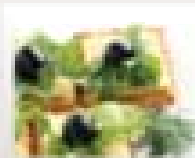
LUNSJ



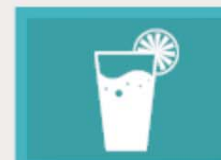
MIDDAG



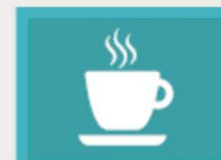
MELLOMMÅLTID



KVELDS



KALD DRIKKE



VARM DRIKKE



ANGRE



UiO : Universitetet i Oslo

BÆRUM KOMMUNE



Frivillige
som tester appen

Villa Fredrikke
Aktivitetshus

Drammen
kommune



<https://www.facebook.com/Sykepleieforskning>



Videre arbeid

- Vi prøver hjelpemidlene
 - Levert ut 60 sett oppskriftskort til boligene for personer med utviklingshemming
 - Pilottesting av APPETITT på nettbrett, bl.a.
 - Frivillige i Drammen + gjester ved aktivitetshus for personer med mild kognitiv svikt
 - Demonstrasjoner i Bærum og Oslo kommune
- Kommunikasjon – inspirasjon – Kunnskap



Takk for ..

- Økonomisk støtte fra
 - Helsedirektoratet
 - Utviklingssenter for hjemmestjenester i Akershus
 - Regionale forskningsfond – Hovedstaden
- Bidrag fra alle involverte i Bærum, Oslo, Drammen kommune & Universitetet i Oslo

Kontaktinformasjon

gro.wensaas@baerum.kommune.no

anne.moen@medisin.uio.no



KVELDS

19:02 **TORSDAG**
16 JANUAR

Dette trenger du:



- 4-6 små kjeks
- God ost
- Sorte oliven eller druer

OST OG KJEKS



FROKOST



MELLOMMÅLTID



LUNSJ



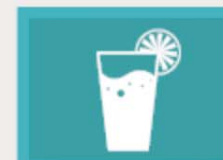
MIDDAG



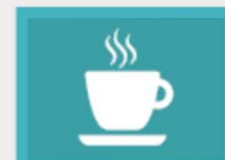
MELLOMMÅLTID



KVELDS



KALD DRIKKE



VARM DRIKKE



ANGRE