



UNDERNÄRING

- Att upptäcka, förebygga och behandla

Detta är ett informationsmaterial som skickas ut efter att man deltagit i webinarier med samma namn.

Framtaget av: Primärvårdens dietistenhet år 2021—2022

Innehållsförteckning

Introduktion	3
Första insatser	4
Aptitstimulering	5
Nattfasta max 11 h	6
Tallriksmodellen för personer med liten aptit	7
Energi- och näringsberikning	8
Tugg- och Sväljsvårigheter	12
Måltidsmiljö	13
Remiss till dietist	14
Kosttillägg/Näringsdryck	15
Målsättning och uppföljning	16
Bilaga 1: Måltidsfördelning	17
Bilaga 2: Tallriksmodellen vid liten aptit	18
Bilaga 3: Energiberikningstabell 100 kcal/val	19
Bilaga 4: Soppor och Energirikt	20
Bilaga 5: Måltidschecklista	21

Vem är i riskzonen för undernäring?

Alla som av någon anledning inte klarar att äta tillräckligt för att tillgodose sitt energi- och näringsbehov riskerar att bli undernärda. Riskerna är ännu högre när man är över 70 år samt om man har kroniska sjukdomar. Det finns både psykiska och fysiska symtom att vara vaksam på, kom även ihåg att personer med övervikt/fetma kan utveckla en undernäring.

Energi- och näringsbehovet påverkas naturligt av åldrandet

- Energibehovet minskar. Däremot är näringsbehovet detsamma och för vissa näringsämnen ökar behovet (D-vitamin)
- Proteinbehovet ökar, då muskelmassan lättare bryts ner. När personen äter mindre än tidigare behöver andelen proteinrika livsmedel ökas
- Vätskebehovet är oförändrat, men den äldres känsla av törst kan minska vilket kan leda till uttorkning

Andra faktorer som påverkar:

- Läkemedel:** Kan påverka aptiten. Viktigt med genomgång och justering av läkemedel (vilka, i vilka kombinationer och vilka doser)
- Inflammation:** Ökar nedbrytning i kroppen och behöver behandlas
- Illamående:** Viktigt att utreda och behandla
- Tugg- och sväljningsbesvär:** Ska utredas, koppla in tandläkare/logoped vid behov
- Smärtproblematik:** Smärta tar kraft och påverkar matlusten negativt
- Depression och nedstämdhet:** Påverkar aptiten negativt och kan behöva bedömas för medicinering och/eller samtalskontakt
- Minnessvårigheter:** Demens är en riskfaktor
- Mag-/tarmproblem:** Förstoppning kan ge en falsk mättnadskänsla och kan förvärras av minskat vätskeintag, diarréer ger ökad risk för uttorkning

Första insatser på boende eller i hemsjukvård

Nattfastan bör inte överstiga 11 timmar

Protein- och energiberika måltiderna, se *bilaga 3*

Mellanmål – tillsammans med frukost ska motsvara ca 50 % av dagens energiintag

Servera **energigivande dryck**

Anpassa **konsistensen** utifrån patientens behov

Se över och åtgärda **munhälsan**

Ätstödjande åtgärder vid måltid: sittställning, hjälpmedel

Patienten med demens behöver extra stöd i olika former, utgå ifrån personen

Måltidsmiljö: sällskap, anpassad ljudnivå, miljön runt omkring, se *bilaga 5*

När dessa åtgärder som satts in och EJ hjälper till att stoppa viktförlust be om remiss till dietist.

Mat- och vätskelista

Om man anar att en person riskerar undernäring är det bra att börja med en mat- och vätskelista. Den ger värdefull kunskap för er som arbetar nära personen, här kan ni upptäcka luckor mellan måltider, för lång nattfasta mm. Ju mer information som är med desto bättre underlag att kunna anpassa insatserna till patienten.

Aptitretare innan måltid:

- En bit sill
- Lite salta chips eller salta pinnar
- En liten kanapé
- En bit ost och en vindruva
- Lite kall uppskuren frukt

Vid nedsatt luktsinne kan något sött passa bättre; exempelvis fruktpuré eller juice.

Kall dryck som aptitstimulerare:

- Syrligt lemonad/lingondricka/fläder
- Iste
- Iskaffe
- Ett glas vin med eller utan alkohol
- En öl med eller utan alkohol

Varm dryck som aptitstimulerare:

- Liten skål buljong
- Ett glas varm saft



Det är fantasin som sätter gränsen. Ha som regel att fråga vad som uppskattas!

Att tänka på!

Tänk på mängden mat som läggs upp på tallriken. En person med nedsatt aptit kan få ångest eller uppleva skräck vid för stora portioner.

Viktigt att energiberika maten för chans till mindre portioner. Servera små måltider ofta!

Arbeta flitigt med mellanmål. Mellanmål kan bidra med den energi som saknas i huvudmåltiden.

Ta reda på orsaken till varför personen inte äter.



Virgin mojito

Nattfasta Max 11 h

Nattfasta är det antal timmar som går från sista måltiden på kvällen fram till första måltiden nästa dag. Enligt Socialstyrelsens rekommendationer ska **perioden utan mat inte vara längre än 11h.**

En nattfasta på 11 timmar ger 13 timmar att fördela måltiderna på. Längre nattfasta gör det svårt att hinna få i sig det kroppen behöver och risken för ökad muskelnedbrytning, sarkopeni, ökar.

För en person som är i riskzonen för undernäring är det viktigt att undersöka nattfastans längd, om den överstiger 11 h kan man se över om det passar personen bäst att addera nått extra på morgonen eller på kvällen

Viktigt att fundera över

Hur ser det ut hos mina omsorgstagare?

Vad kan en lång (>11 h) nattfasta ha för konsekvenser?

Vad vinner/tjänar man på att korta nattfastan?

"Min vinst" kanske är att min omsorgstagare skall ha det så bra som möjligt.

Omsorgstagares vinst är **ökad livskvalité!**

Bryta nattfastan med en för-frukost som exempelvis:

Ett glas yoghurt/fil

Ett glas smoothie

En mugg varm choklad med vispad grädde

Ett glas juice och en skorpa med pålägg

Fruktsoppa med grädde och mandelbiskvi

En liten smörgås med en kopp kaffe

Förebygga lång nattfasta med sena kvällsmål:

En liten smörgås med proteinrikt pålägg och en liten skål buljong

Skorpa med pålägg och en mugg varm nyponsoppa

En skål med fruktkräm med grädde + energirik dryck som öl/vin/saft/mjölk/cider/läsk

En liten bit omelett med en skiva bröd med smör + energirik dryck

En bit ostkaka med sylt och vispgrädde + energirikdryck

Pannkakor med sylt och grädde + energirik dryck

Pizza slice + energirik dryck

För den som är uppe till sent eller äter skralt till kvällen erbjud en sängfösare:

En mugg med nyponsoppa/fruktsoppa

En mugg varm choklad med vispgrädde

En skål med glass

Korv med bröd

Smörgås

Goda och trivsamma måltider sätter guldkant på livet!



Tallriksmodellen för personer med liten aptit

Genom att lägga upp måltiden enligt denna guide och berika med energi, kan portionsstorleken minskas, energibehovet tillgodoses och chansen att orka äta upp hela måltiden öka. Se bilaga 1 för utskrift av tallriksmodellen.

Tallriksmodellen är uppbyggd så att portionen nästintill halveras genom att minska andelen kolhydrater och grönsaker.



Observera att energigivande dryck ingår som en viktig del i tallriksmodellen, vilket illustreras till höger om bilden.



Grönsaker är en viktig del i måltiden, men mättar och är låga på energi vilket leder till att intaget kan behöva minskas.

Servera gratinerade grönsaker eller sallader med rikligt med dressing/sås för ökat energiintag.

Proteinet på tallriken blir kvar från ordinarie tallriksmodell. Den enskilt viktigaste komponent i måltiden.

Kolhydrater halveras i tallriksmodellen. De är en viktig del i måltiden men fullkornsprodukter kan ge en för snabb mättnad, som leder till att personen får i sig totalt mindre energi

Energigivande dryck är en viktig del i tallriksmodellen och ska alltid vara en del i måltiden.

Energigivande dryck: mjölk, alkoholfri öl/lättöl/vin/cider/läsk/saft/juice/nyponsoppa.

Portionen till vänster är berikad med: Smör på grönsakerna, istället för kokt potatis gjordes mos/puré på potatisen detta innehåller smör och grädde, har utöver det berikat såsen med vispgrädde.

Dessa berikningar gör att det blir samma mängd kalorier men volymen blir avsevärt mindre



Energi- och näringsberikning

Vad gör man när man kommer hem till omsorgstagaren och det är tomt i skafferi och kyl?

Leta efter de energigivande ingredienserna:

- Matolja
- Fullfeta mejerier/mejeriersättning
- Ägg
- Olika sorters gröt som risgrynsgröt, mannagryn, havregryn, välling
- Burksoppor/pulversoppor
- Saft/sylt

Ge förslag till omsorgstagaren att alltid ha enkla basvaror hemma. Med dessa ingredienser kan man komma ganska långt i väntan på inköp av övriga livsmedel.

Med endast 1 msk matolja höjs energiintaget med 100 kcal!

- Äter personen gröt till frukost så släng i 1 msk matolja när gröten kokas. För proteinberikning, släng även i ett ägg
- Äter personen fil, rör ned 1 msk olja i filen/yoghurten och smaksätt med koncentrerad saft/sylt/sockrade bär
- Om personen äter smörgåsar, pensla på matolja om det inte finns margarin eller smör och ha på generöst med pålägg
- Har personen burksoppa/pulversoppa, blanda i 1 msk olja i soppan + knäck i ett 1 ägg under omrörning under tiden som soppan värms upp. Om det är en klar soppa, håll i en skvätt med vispgräde

Viktigt - att - ha - hemma - livsmedel:

Matolja, Ägg, Fullfeta mejerier, Saft, Sylt & Olika sorters gröt

Spetsade kraftpaket!

Protein

- Ägg, bönor, ärter, linser, mjölkprodukter, kött, fisk och fågel
- Nötter och nötsmör
- Dubbelpålägg på smörgåsar
- Ost i bitar som "snacks" eller riven
- Ostkaka, pannkaka, kvarg
- Mjölkpulver i bakverk
- Tillaga gröt och välling med mjölk

Energi

- Undvik lättprodukter, välj fetare varianter av mjölk, gräde, crème fraiche och smörgåsfett
- Tillsätt extra olja, smör eller gräde
- Gratänger eller stuvningar istället för att koka i vatten
- Rikligt med sås
- Mjölk, lättöl, juice eller sockersötad saft istället för vatten

Energi- och näringsberikning

Jordnötssmör: i smoothien, på mackan med ett lager sylt, en klick i gröten/pannkakorna.

Pannkakor: kan packas med energi och näring genom att använda:

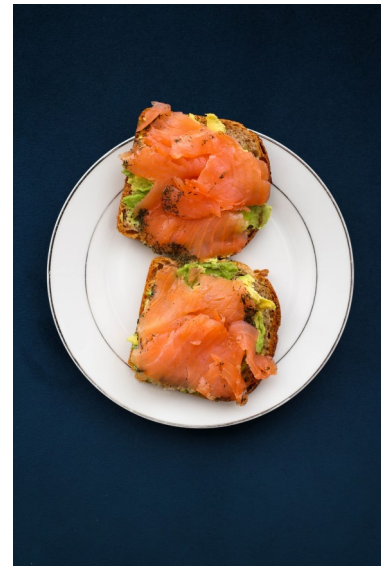
- Matolja i smeten och att steka i
- Öka proteininnehåll genom att ha i kvarg i smeten istället för enbart mjölk
- Använd standardmjölk
- 3 – 4 ägg i smeten
- Mosa i en banan i smeten för ökad sötma
- Gör lite tjockare och mindre pannkakor för att minska ner på volymen, exempelvis amerikansk pannkaka
- Serveras med energirika tillbehör som grädde, lönnsirap, chokladsås, jordnötssmör eller varför inte som en huvudmåltid med stuvad svamp



Smörgås kan göras till en måltid genom att ha rikligt med pålägg. Tänk på att pizza är en varm macka!

Pålägg:

- Skinkmacka med mjukost
- Kycklingmacka med majonnäs
- Köttbullemacka med rödbetssallad
- Korvmacka
- Makrill/sill-macka med kokt ägg
- Skaldjursmacka med majonnäs och ägg, som en räkmacka
- Avokadomacka med färskost
- Macka med potatissallad och sill eller ägg eller kyckling
- Äggmacka med majonnäs eller kaviar



Energigivande tillbehör till maten/smörgåsen:

- Lingonsylt
- Feta såser som bearnaise och majonnäs
- Inlagd gurka/rödbetor/pickles (aptitstimulerande)
- Toppa maten med en klick smetana eller crème fraiche
- Gör tapenad av oliver och sardeller
- Ha i pesto på pastan samt riven parmesanost

Soppa är enkelt att berika.

- Använd **ÄGG, MATOLJA, MEJERIER, KYCKLING, FISK** och **POTATIS** för matigare och mer näringstät soppa
- Proteinberika med en klick kvarg och knäck ner ett ägg under omrörning i soppan under uppvärmning
- Proteinberika med kokt torsk som kokas separat och läggs sedan i soppan när allt är klart
- Energiberika soppan med 1 msk matolja och eller vispgrädde
- Redd soppa är enklare att berika. Ha i potatis för matigare konsistens
- Erbjud en liten smörgås/fralla till soppan med pålägg eller krutonger doppade i olivolja



Energi- och näringsberikning

Fika: erbjud först en mindre smörgås (gärna skuren i bitar), gå sedan över till godsakerna så som :

- Småkakor
- Chokladbitar
- Mjuk kaka med grädde/vaniljsås/glass och färska bär
- Vaniljglass med varma bär och chokladsås
- Fruktkräm/ Fruktsoppa med vispgrädde eller vaniljesella
- Ostkaka/äggost/kalvdans med sylt och grädde
- Risgrynsgröt som kokas i grädde och äts med saftsås och vispgrädde
- Kall mannagrynspudding med sylt eller med karamelliserat socker
- Chokladpudding toppad med grädde och bär

Energitäta livsmedel ger lägre volym



Sås kan göras olika energität, på bilden ovan illustreras hur volymen påverkas beroende på vilken typ av sås man gör, energimängden är den samma på alla tallrikar, **120 kcal**.



Varje glas smoothie består av **125 kcal**. Genom att byta ut basen kan volymen minskas och göra det enklare för personen med försämrad aptit att äta upp och erhålla tillräckligt med energi.

Mjölpudding i Mikro

- 1 ägg
- 3 msk grädde
- 1 msk socker
- 1 krm vaniljsocker
- 1 tsk flytande smör/margarin



1 portion,
ca 280 kcal

Gör såhär: Blanda/vispa och häll i en smörad kopp, kör i mikron på låg värme tex defrost i ca 4 min.

Servera kall eller varm med lite frukt eller sylt och grädde eller glass.

Risgrynspudding i mikro

- 1 dl risgrynsgröt, färdig
- 1 ägg
- 1 msk socker
- 1 krm vaniljsocker
- 1 tsk flytande margarin/ smör



1 portion, ca 250 kcal
utan sylt och grädde

Gör såhär: Smöra en mugg, blanda ingredienserna direkt i muggen, blanda väl. Mikra på full effekt i ca 4 min.

Servera med 1-2 msk sylt och gärna vispad grädde.

Byte av mejeriprodukter gör stor skillnad

Tabellen nedan illustrerar skillnaden i kalorier mellan magra och feta mejerier. För att kunna lyckas med tallriksmodellen och att omsorgstagaren intar tillräcklig mängd energi är det viktigt att alltid välja energirika livsmedel.

Livsmedel	Låg Fetthalt	Hög fetthalt
Yoghurt, 2 dl	Mild lättyoghurt Vanilj 0,5% 122 kcal	Naturell yoghurt 10 % 218 kcal
Mjök, 2 dl	Mjök 0,5% 78 kcal	Mjök 3% 120 kcal
Brunsås 0,5 dl	Gjord på buljong 46 kcal	Gjord på vispgrädde 78 kcal
Ost	2 Skivor 17% 56 kcal	2 skivor 38% 84 kcal
Summa energi:	302 kcal	500 kcal



Tugg- och sväljsvårigheter

Vid tugg- och sväljningsvårigheter är det viktigt att kosten konsistensanpassas. Se över vilken konsistens personen klarar av; går det bra med mjuk mat, behövs det timbal/passerad eller vara flytande? Har en logoped gjort en bedömning är det enklare att bestämma konsistensen.

Det är även viktigt att de maträtter som övriga i sällskapet erbjuds kan modifieras för att passa personen med behov av konsistensanpassning av kosten. Detta i syfte att inkludera personen med särskilda kostbehov i gemenskapen.

Tänk på att berikning av kosten och tallriksmodellen för de med liten aptit också ska tillämpas här!

Här nedan följer några exempel på mjuk mat. Se bilaga 3 och 4 för fler tips.

Mjuk mat = går att mosa med gaffeln:

- Köttfärs/kycklingfärs/tofu
- Redda soppor med potatis som konsistensgivare. Mer potatis och mindre vätska desto tjockare/krämigare soppa
- Kokta-/pressade-/mosade potatisrätter
- Omelett/äggröra
- Feta såser för att blöta upp maten och underlätta sväljning
- Kockt fisk av alla dess sorter
- Puddingar, både som maträtt och dessert
- Energigivande dryck till alla måltider



Trivsamt måltidsmiljö leder också till ökad aptit

Vid bordet:

- Duka upp och skapa en trevlig atmosfär oavsett patientens boende.
- Uppmuntra till ökat intag genom att belysa hur gott det doftar, hur fint det är dukat osv.
- Beskriv för patienter med nedsatt syn, dukning och maten på tallriken etc.
- Jobba med kontraster såsom färg på tallrik och mat samt belysning.
- Tänk på ljudnivån.

För ökad aptit är det även viktigt att tänka på :

- Om personens låga aptit grundar sig i ensamhet eller nedstämdhet kan det fungera med att peppa, motivera, sitta med och kanske ibland servera någonting extra utan att fråga innan.
- Många säger "nej tack" vid fråga om de är hungriga, det kan ibland fungera bättre att säga; Varsågod istället för att fråga.
- Låt patienten vara delaktig i matlagning, dukning etc. om det är möjligt. Viktigt så att patienten inte känner sig exkluderad i sin egenvård.
- För de som önskar äta enskilt, se till att duka fint hos den personen också. Fråga om det är något som saknas/krydda/dricka/mer av något i måltiden.
- **VIKTIGT** med självständighet – assistans och stöd som möjliggör för individen att så långt som möjligt hantera mat och måltider själv.



Remiss till dietist

För att skicka remiss till dietist inom primärvård krävs det att man tar kontakt med läkare/ sjuksköterska på den vårdcentral där hen är listad.

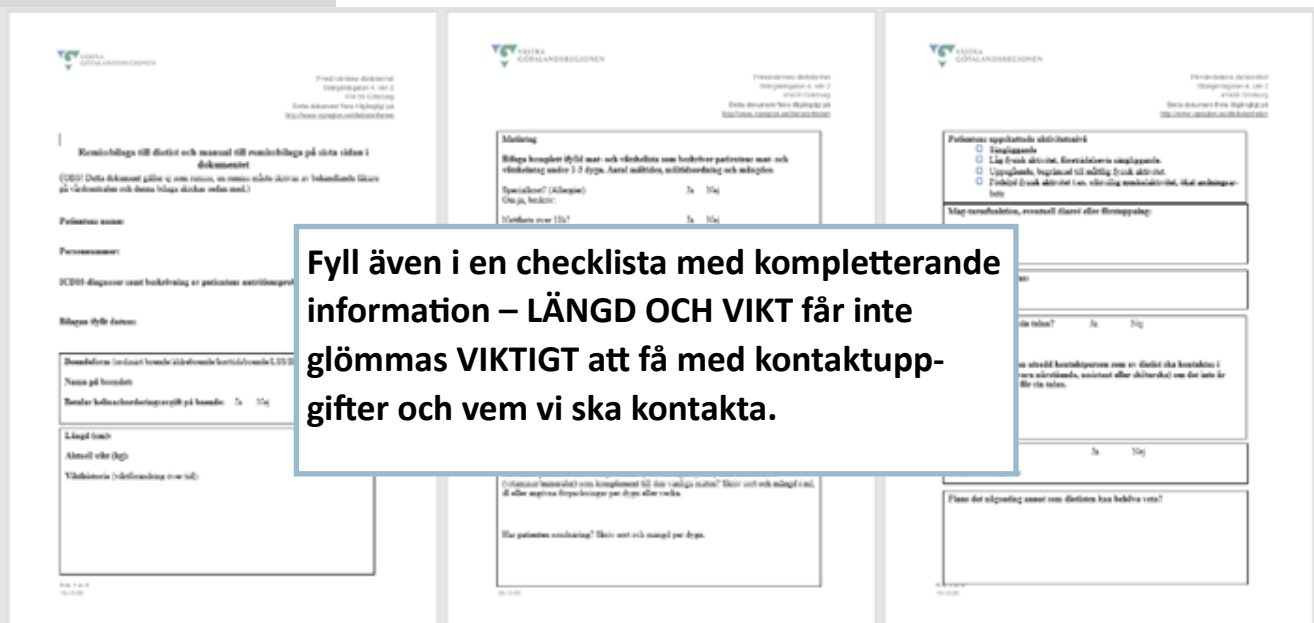
Vid undernäring är målsättningen att hantera patienten inom 1 månad. Snabbare insats görs om personen riskerar medicinsk skada.

Att fylla i en mat och vätskelista:

- 3–4 dagar
- All mat och dryck som erbjuds registreras: maträtter, efterrätter, mellanmål, fika, frukt, tillbehör, drycker, näringsdrycker (om personen redan har det)
- Det ska framgå både hur mycket som serveras och hur mycket som äts upp

För att komma till checklisten, klicka nedan:

<https://mellanarkiv-offentlig.vgregion.se/alfresco/s/archive/stream/public/v1/source/available/SOFIA/RHS6791-934052861-607/SURROGATE/remissbilaga%20fd%20checklista%20rev.%20slutversion%20med%20manualen%20ny%20version.pdf>



Fyll även i en checklista med kompletterande information – LÄNGD OCH VIKT får inte glömmas VIKTIGT att få med kontaktuppgifter och vem vi ska kontakta.

Kosttillägg/Näringsdryck

När alla insatser med vanlig mat, extra mellanmål, förkortad nattfasta inte räcker till för att täcka energi-och näringsbehov kan man ordinaera och förskriva kosttillägg (tillägg till kosten).

Kosttillägg finns i en rad olika varianter:

- Mjölkbaserad – komplett näringsdryck
- Klar näringsdryck
- Puddingar/Crème
- Sjukdomsspecifika

Viktigt att komma ihåg är:

- Alltid se till patientens behov och inte rutinmässigt ge kosttillägg.
- Ett kosttillägg står sig i 24 timmar i öppet tillstånd i kylskåp.
- Ett kompakt kosttillägg som innehåller 125 ml kan man t ex ge 3 medicinmuggar över dagen 3x40 ml.
- Vid sväljsvårigheter kan kosttillägg i crème form användas.
- Vid svårigheter för mjölkiga kosttillägg finns klar variant.
- Klar näringsdryck är ej komplett och är därför sällan ett första hands val.
- Kosttillägg förskrivs av dietist efter bedömning av behov och val av sort.



Serveringsförslag

- Kosttillägg intas med fördel mellan måltiderna för att de övriga måltiderna ska påverkas så lite som möjligt.
- Klara kosttillägg kan blandas med mineralvatten eller annan mindre söt dryck (klart kosttillägg är relativt sött i sig) och drickas som måltidsdryck.
- Vid illamående kan den klara varianten tolereras bättre.
- Vid illamående och doftkänslighet kan det fungera bättre med sugrör direkt ur förpackningen.
- Mjölkig variant kan t ex spädas med mjölk, kaffe, vatten eller annat.
- Servera kosttillägget kallt, gärna i glas med isbit.
- Man kan frysa näringsdrycker till glass och man kan frysa i istärningslåda för att sedan användas som isbit i glaset.
- Vissa smaker kan med fördel värmas såsom te x choklad och cappuccino. Toppa gärna med vispgrädde!

Kosttillägg/Näringsdryck forts.

Livsmedel som motsvarar 1 näringsdryck i kcal (300 kcal och 10-20 g protein)

- 1 styck Risifrutti = 280 kcal, 4,5 g protein (2 styck = 560 kcal, 9 g protein)
- 100 g ostkaka med 1 msk sylt och 1 msk vispgrädde = 254 kcal, 11 g protein
- 1 dl valnötter = 265 kcal, 6 g protein
- 1 dl jordnötter/övriga nötter/mandel = 330 kcal, 15 g protein
- 1 styck digestivekex med 80 % smör och gräddig ost (15 g) och 2 dl 3 % mjölk/gräddmjölk som blandats med 2 msk koncentrerad saft = 355 kcal, 11 g protein

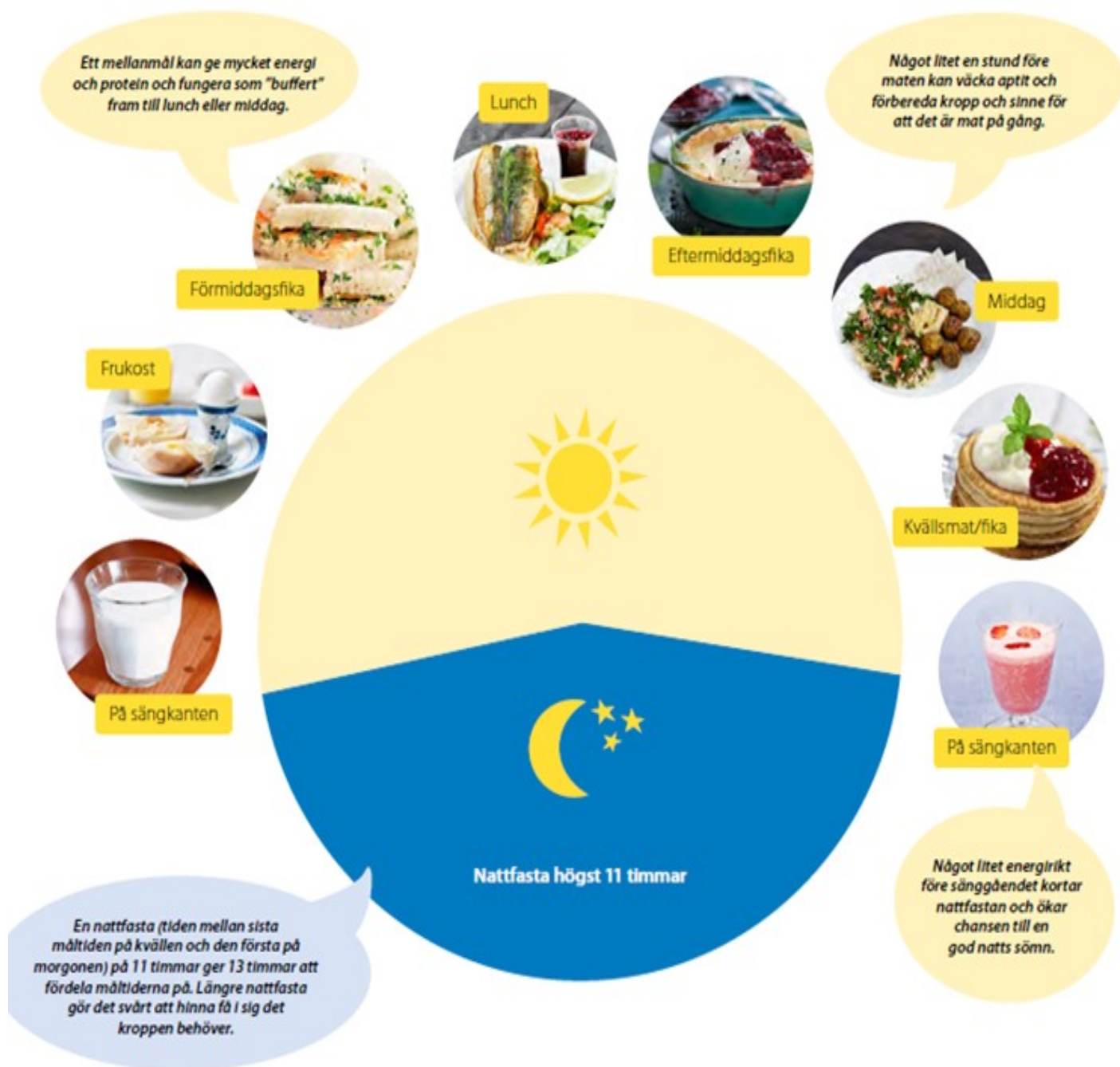
Målsättning och uppföljning

Behandlingsmål.

- Viktökning, ökad livskvalité, välbefinnande och ork. Att personen får leva ett värdigt liv och skapa bästa möjliga livskvalité.
- Uppföljning bedöms utifrån behov, aptit- och viktförändringar och vilka åtgärder som satts in.
- För optimal behandling är det viktigt att man arbetar tvärprofessionellt.

Kom ihåg att ta VIKT OCH LÄNGD!

Bilaga 1: Måltidsfördelning (för utskrift)



Tallriksmodellen vid liten aptit



Varje portionsförslag i listan nedan motsvarar ungefär 100 kcal

1 msk raps- eller olivolja
1 msk majonnäs
1,5 msk bearnaisesås
1,5 msk hollandaisesås
2 msk vispgrädd 40% fetthalt (ovispad)
2 msk Crème fraiche 34% fetthalt

0,25 dl sötmandel
0,25 dl cashewnötter
0,25 dl Valnötter
15 styck Hasselnötter
2 msk pumpafrön
2 msk solrosfrön
1 msk jordnötssmör

1 dl torkad banan
6 styck torkade aprikoser
4 styck dadlar
2 styck torkade fikon
3 msk sylt

2 msk honung
2 msk strösocker
1,5 digestivekex
2 småkakor
3 rutor mjölkchoklad
3 rutor mörk choklad
3 bitar After Eight

**Välj 3 portioner per dag för
ökat intag av energi med
300 kcal,
vilket motsvarar en närings-
dryck!**

2 dl mjölk 3% fetthalt
1 dl turkisk yoghurt 12%
3 skivor ost, 26 % fetthalt
1 dl gräddglass >12 % fett

2 skivor mjukt bröd
1 stekt ägg
0,5 burk makrill i tomatsås
2 msk laxpastej
0,5 avokado
0,5 dl oliver

1,5 dl potatischips
35 gr ostbågar (liten påse)

Soppor och drycker energirikt

Vid sväljningssvårigheter kan det vara lättare att få i sig soppor och drycker istället för vanlig mat. Flytande föda innehåller oftast mindre energi och näring. För att få i sig tillräckligt finns det några knep, se nedan. Tänk på att vara extra noggrann med mun- och tandhälsa när du lägger till flera mellanmål.

- Ät frukost, lunch, middag, mellanmål och kvällsmål.
- Välj andra drycker än vatten, dvs. drycker som ger energi; exv. mjölk
- Berika maten med rapsolja, buljongsoppor innehåller lite energi och kan behöva kompletteras med till exempel crème fraiche och en efterrätt.

Exempel på frukost

- Filmjölk/yoghurt/kvarg blandat med gräddfil eller turkisk/grekisk/rysk yoghurt. Smaksätt med sylt/ fruktpuré eller honung/frysta tinade bär.
- Varm nyponsoppa med kvarg
- Varm choklad med vispgrädde
- Mannagrynsgröt kokt på 3 % mjölk med en klick sylt
- Smoothies

Exempel på lunch/middag som är lättuggade

- Redd sparrissoppa med vispgrädde
- Redd tomatsoppa med kvarg
- Redd kycklingsoppa med en klick färskost
- Redd fisksoppa med ägg och grädde
- Buljongsoppa och crème fraiche
- Köttsoffa med en matlagingsyoghurt
- Potatissoppa med kvarg



Berika gärna grönsakssopporna med kvarg eller knäck ner ett ägg under omrörning i soppan under uppvärmning

Exempel på mellanmål/kvällsmål/efterrätt

- Filmjölk med äpple mos, vaniljsocker, kanel
- Varma koppen med en skvätt grädde
- Nyponsoppa med vispad grädde eller glass
- Milkshake, smoothies
- Delikatessyoghurt

Drycker

- Mellan- eller standardmjölk
- Lingondricka
- Drickyoghurt
- Frukt- eller grönsaksjuice
- Alkoholfri öl
- Vin
- Cider
- Läsk
- Saft



**MÅLTIDS-
CHECKLISTA**
**DU SOM ANSVARAR FÖR MÅLTIDEN HAR SOM UPPGIFT
ATT SKAPA EN TRIVSAM MÅLTIDSMILJÖ** 2021-02-22

Tallrikar och uppläggningsporslin är förvärmade i ugn 60-70°C	<input type="checkbox"/>	I GOD TID
Färsk grönsallad till lunch.	<input type="checkbox"/>	
Dagens mat presenteras skriftligt	<input type="checkbox"/>	HALVTIMMEN INNAN MATEN LEVERERAS
Bordet är dukat tidigaste 30 min innan måltiden	<input type="checkbox"/>	
Allt som står på bordet tillhör kommande måltid	<input type="checkbox"/>	
Duk eller bordstablett samt servetter	<input type="checkbox"/>	
Låg bordsdekoration	<input type="checkbox"/>	
Salt- och pepparkar	<input type="checkbox"/>	
Glas och bestick	<input type="checkbox"/>	
Samtliga tillbehör finns enligt matsedel	<input type="checkbox"/>	
Personalen bär förkläde och följer basala hygienrutiner	<input type="checkbox"/>	
Kantiner och värmevagnar är undanstopgade.	<input type="checkbox"/>	
Tv:n är avstängd.	<input type="checkbox"/>	
Eventuell musik är lugn och på låg volym	<input type="checkbox"/>	
Inget arbetsprat, buller eller oljud hörs	<input type="checkbox"/>	
En person ansvarar för att organisera maten	<input type="checkbox"/>	
För ökad delaktighet: Sitter hyresgästen bra i stolen, når de fram till bordet?	<input type="checkbox"/>	UNDER MÅLTIDEN
Maten serveras på uppläggningsfat/skål på bordet, eller från serveringsvagn vid bordet?	<input type="checkbox"/>	
Måltiden presenteras muntligt vid bordet samt individuellt till varje person	<input type="checkbox"/>	
Måltidsdryck serveras vid bordet, hyresgästen tillfrågas om önskemål	<input type="checkbox"/>	
Hyresgästen uppmuntras att ta själv	<input type="checkbox"/>	
En värd sitter med vid varje bord och stimulerar att goda samtal förs vid bordet.	<input type="checkbox"/>	
Porslin dukas av efter det att alla ätit färdigt	<input type="checkbox"/>	EFTER MÅLTIDEN
Dessert dukas fram efter at föregående rätt är avdukad	<input type="checkbox"/>	
Kaffe serveras där man önskar	<input type="checkbox"/>	
Bordet är avdukat så att det kan användas till annan aktivitet	<input type="checkbox"/>	
Porslin och kantiner diskas efter måltid	<input type="checkbox"/>	

**MÅLTIDS-
CHECKLISTA**
**DU SOM ANSVARAR FÖR MÅLTIDEN HAR SOM UPPGIFT
ATT SKAPA EN TRIVSAM MÅLTIDSMILJÖ** 2021-02-22

I MATGLÄDJENS NAMN

Maten på Tre Stiftelser genomsyras av en hög kvalitet och bidrar därför till en ökat välbefinnande för hyresgästerna. Vid måltiden ska maten se tilltalande ut och serveras i en trevlig miljö med bra bemötande och service. Du som ansvarar för måltiden ansvarar även för en trivsam måltidsmiljö.

Meny

Presentera dagens meny skriftligen, samt muntligt, för alla vid bordet och vid behov till enskild person.

Ljud

Tv:n ska vara avstängd. Eventuellt musik skall vara lugn och på låg volym. Undvik arbetsprat och buller i samband med måltiden.

Duka

Duka tidigast 30 minuter före måltiden. Inför alla måltider: duka med duk eller bordstablett, låg bordsdekoration, salt- och pepparkar, servetter, glas och bestick.


Servera

Värm tallrikar i ugnen på ca 60-70 grader. Värm även uppläggningsfat och skålar.

Ta undan kantiner och värmevagnar, de skall inte synas under måltiden. Vid mathantering skall förkläde bäras och basala hygienrutiner följas. Maten läggs upp på uppläggningsfat eller i skålar och serveras på bordet, alternativt från serveringsvagn vid bordet. Uppmuntra/stötta de hyresgäster som vill ta mat själva. Tänk på att alla tillbehör ska finnas som står på matsedeln, t ex råörda lingon eller vispad grädde till dessert.

Måltidsdryck serveras vid bordet. Färsk grönsallad serveras till lunch. Presentera menyn muntligt.

Måltid

En person ansvarar för att organisera maten. En värd ansvarar för varje bord, hjälper till med servering, sitter ned och intar en salutogen måltid samt uppmuntrar/stimulerar till det goda samtalet. Porslinet dukas av när alla har ätit färdigt, servera där efter dessert. Kaffe serveras där hyresgästen själv önskar.

Duka av

Iordningställ bord och stolar efter varje måltid. Diska porslin och kantiner, Lycka till med att göra varje måltid till en behaglig och njutningsfull stund på dagen. För att förenkla arbetet finns en MÅLTIDSCHECKLISTA som ett separat blad.

