

## **Seminarium ”I matens tecken”**

den 8 september i Nya Folkets Hus.

Socialnämnden och KPR's ordförande Ola Karlsson, hälsade alla seniorer välkomna och berättade kort om kommunens arbete, då det gäller ”Mat för äldre”. ”Hur kan maten ge livskvalité, hälsa och det lilla extra hela livet?” Detta fick föreläsarna Maria Sjödal Nilsson, kostchef och Maria Malmsten områdeschef för omsorgsboendena, utveckla vidare.

Åldrandet sker gradvis och ser olika ut för olika personer och behov och vanor ändras då man slutar arbeta. Det behövs högre intag av protein från 65 års ålder, extra D-vitamin från 75 år och man bör dricka ca. 1,5 liter vätska per dygn. För lite vätska kan leda till yrsel och risk för fallskador.

Aptit och matglädje hör ihop och därför bör måltiden intas i en trivsamtidsmiljö. En aptitretare med något salt eller syrligt innan måltiden, gör att matlusten ökar. Sötsuget avtar sällan med åldern, därför är det viktigt att äta energirika mellanmål.

När matlusten försvinner, så bör man följa upp vad som är mest positivt att äta och äta det flera gånger per vecka. Grönsaker är viktigt, men vid minskad aptit är det bättre att behålla mängden protein och minska på kolhydraterna.

Alla deltagarna bjöds på ett gott energirikt mellanmål och kaffe, innan det var dags för Carl Jan Granqvist's kåseri, där han varvade berättelser om Sveriges utveckling, med anekdoter från sitt eget liv. Han tog upp bakgrunden till Sveriges utveckling både då det gäller det andliga och kunskapsmässiga.

Det var svenska innovationer som gjorde att Sverige gick från att vara ett av Europas fattigaste länder, till att bli ett rikt industriland.

Carl Jan har ett motto ”Tänk smart – Tjäna pengar”, vilket han har följt ända sedan han var barn. Han avslutade med att alla intryck bygger på våra sinnen och att måltiden består av de två begreppen "mål" och "tid". Mål står för munhålan och tid för måltidens längd och då är samtalet viktigt. Han tog även upp att vinet är en viktig ingrediens i måltiden och förespråkade att gärna dricka ett glas vin varje dag. Varje måltid ska vara en njutning!

Länk till föredragshållarnas PowerPoint presentation

> [PowerPoint](#)