

Matpatrullen

2018



SV Studieförbundet
Vuxenskolan



SRF
SENIORERNA



Vad är Matpatrullen?

Matpatrullen går ut på att

Undersöka, uppmärksamma och påverka

maten och måltidsmiljön inom

äldreomsorgen och i hemtjänsten

Tidigare Matpatruller

Jönköpings län

Kalmar län

Östergötlands län

Matpatrullen i Gästrikland

Gävle

Hofors

Sandviken

Hur började vår undersökning?

Vi kontaktade

- Servicechef/Kostchef Maria Eriksson
- Chef omsorgen Carina Sjöberg

Vi fick träffa

- Kostgruppen-chefer från våra äldreboenden

Matpatrullen Sandviken

Kremlan

C-kök

Ovansjögården

Egen kock

Vallgården

Produktionskök

Ängsbacken

C-kök

Vi har tittat på och betygsatt

- Omgivningen och stämningen i matsalen?
- Blir dom äldre sedd och bekräftad av personalen?
- Hur ser det ut på borden?
- Hur smakar maten?
- Hur är matens textur?
- Hur är matens utseende?
- Utbudet av maten?
- Renlighet och hygien?

Näringsberäkning- lunch, middag, dessert

Lunch

- Pölsa, potatis, rödbetor

Middag

- Ugnspannkaka, sylt, grönsaker

Lunch

- Portergröda, potatis, grönsaker

Dessert- Kompott

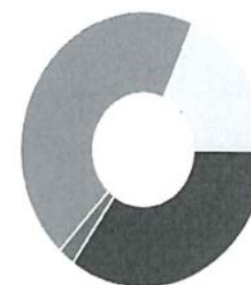
Middag

- Prinskorv, st. morötter, potatis

Näring per portion [> 75 år äldre]

Näringsämne	Mängd	Enhet
Energi (kJ)	3000,87	kJ
Energi (kcal)	717,06	kcal
Fett	26,21	g
Mättade fettsyror	9,02	g
Enkelomättade fettsyror	5,12	g
Fleromättade fettsyror	1,99	g
Kolhydrater	81,76	g
Protein	34,38	g
Fibrer	9,38	g
Vitamin D	1,81	µg
Vitamin C	44,45	mg
Järn	3,28	mg
Kalcium	260,1	mg
Kalium	975,56	mg
Natrium	729,93	mg

Energifördelning



Fett (34,66%)
Fibrer (2,23%)
Kolhydrater (44,58%)
Protein (18,52%)

Nya rekommendationer kring näringsriktighet

- Måltiderna täcker behovet av näring och energi, med extra energi och protein till dem med nedsatt aptit
- Många, små energi- och proteintäta måltider, spridda över dygnet
- Nattfastan är högst 11 timmar



"Det är viktigare att maten är god och lockar aptiten än att den exakt uppfyller näringsrekommendationerna."

Måltidsmodellen



- God och trivsamt - Att måltiden upplevs som god och trivsamt är viktigt för att maten ska hamna i magen
- Näringsriktig och säker - En bra måltid är även näringsriktig och säker att äta
- Hållbar - Med hållbar menar vi måltider som bidrar till en hållbar utveckling. Vi lägger tonvikten på miljö men social hållbarhet, det vill säga bra livsvillkor för människor är också en viktig dimension
- Integrerad - Med integrerad menas att måltiden tas tillvara som en resurs i verksamheten, exempelvis i den pedagogiska verksamheten eller i omvårdnaden

Någonting att äta

någonting att dricka



någonting att älska

och hålla kär

”Rätt kost i rätt mängd under trevliga omständigheter
är en viktig förutsättning för hälsa och livskvalitet.”

Nya råd sätter individen i centrum

- Fokusera på individen – det finns inte en universallösning som passar alla äldre
- Satsa på kunskap och kompetens hos personalen
- Se till helheten – utgå från Måltidsmodellens sex kvalitetssområden: God, Trivsamt, Integrerad, Näringsriktig, Hållbar och Säker
- Se till att personalen **har tid för måltidsarbetet**. Sätt upp mål, prioritera måltiden och fråga efter resultaten

För lite mat i magen

- Undernäring medför mycket lidande, ett ökat vårdbehov och höga samhällskostnader
- **Undernärda äldre har fyra gånger så stor risk att dö i förtid**
- Protein, energi och vätska högt prioriterat
- Att äta färre än fyra gånger per dag och att ha en nattfasta längre än elva timmar kan kopplas till ökad risk för undernäring



Vetenskapliga underlag



1. Mat och måltider inom äldreomsorgen – dimensioner och dilemman.
Ylva Mattsson Sydner
2. Åldrande, mat och näring – en introduktion. **Tommy Cederholm**
3. Särskilda näringsbehov hos sköra äldre. **Elisabet Rothenberg**
4. Sensorik och åldrande.
Åsa Öström & Ann-Sofie Jonsson
5. Måltidsmiljö och verksamhetsstruktur.
Ann-Sofie Jonsson & Åsa Öström

Hur går vi vidare?

- Studiebesök i nya köket
- Kostgruppen med chefer från alla äldreboenden önskar fortsatt samarbete med oss

Pedagogiska måltiden

Doft

Färg

Trivsamt

Smak

Gemenskap

Utseende



Näringsvärde

Matpatrullen

Tack för att ni lyssnade

Anitha och Chatarina