

# Dygnet alla måltider

Måltiderna i äldreomsorgen är inte bara maten på tallriken. De kan utgöra en tidskompass som hjälper till att ge dagen struktur och mening, där måltiderna är lika självklara aktiviteter som vila och socialt umgänge. Goda och trivsamma måltider sätter guldkant på livet!

## Lunch och middag

Flera olika rätter och alternativ leder ofta till att mer mat hamnar i magen. Tänk gärna

- aptitretare
- huvudrätt (gärna flera olika)
- tillbehör
- dryck
- efterrätt.

## Frukostar och mellanmål

Erbjud protein- och energirika mellanmål och frukostar som exempelvis

- smörgåsar eller snittar med ost, skinka, leverpastej, kalkon, ägg, majonnäs, köttbullar, jordnötssmör, hummus
- ägggrätter; kokt ägg, omelett, ägggröra, pannkaka
- mjölkprodukter; mjölk, yoghurt, fil, crème fraîche, kvarg, cottage cheese, smoothie, ostkaka, puddingar
- gröt kokt med mjölk och extra fett
- frukt, bär eller sylt
- kaffebröd, tårta, snacks, torkad frukt, nötter, frön
- kaffe och te med socker och grädde, dryck.

## Aptitretare

Något salt eller syrligt före måltiden kan stimulera aptiten, exempelvis salta kex, chips, några oliver, soppa, inlagd sill och citrondryck. Mat som smakar umami stimulerar salivutsöndringen, exempelvis ansjovis eller lagrad ost eller soltorkad tomat.

Ett mellanmål kan ge mycket energi och protein och fungera som "buffert" fram till lunch eller middag.

Förmiddagsfika

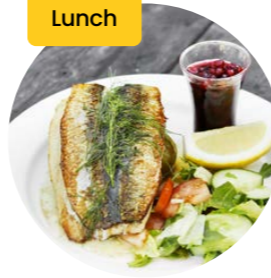
Frukost



På sängkanten



Lunch



Eftermiddagsfika



Middag



Kvällsmat/fika



På sängkanten



Nattfasta högst 11 timmar

En nattfasta (tiden mellan sista måltiden på kvällen och den första på morgonen) på 11 timmar ger 13 timmar att fördela måltiderna på. Längre nattfasta gör det svårt att hinna få i sig det kroppen behöver.

Något litet energirikt före sänggåendet kortar nattfastan och ökar chansen till en god natts sömn.

Något litet en stund före maten kan väcka aptit och förbereda kropp och sinne för att det är mat på gång.

## De livsviktiga mellanmålen

Ju mindre portioner man orkar äta desto fler små energi- och näringstätta måltider behövs. Mellanmål, kvällsfika, snacks och dryck kan ibland vara enklare att få i sig än lagad mat.

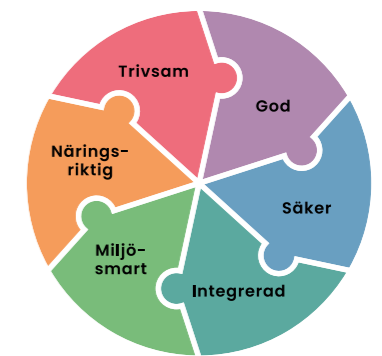
## Munhälsa

Många små måltider kräver god munhygien, för att minska risken för karies och andra tandproblem.

## Plussa på proteinet

För att få i sig nästan 100 gram protein per dag behöver alla måltider ge protein! **10 gram** protein finns i

- 3 dl mjölk, fil, yoghurt
- 40 gram ost (ca 3 skivor)
- 1 dl kvarg
- 45 gram kött eller fisk (tillagad)
- 100 gram ägg eller korv
- 100 gram bönor eller linser (kokta)
- 120 gram tofu
- 45 g jordnötssmör
- 30 g mjölkpulver
- 120 gram mjukt bröd (3–4 skivor).



En bra måltid är mer än maten på tallriken