

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.

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.

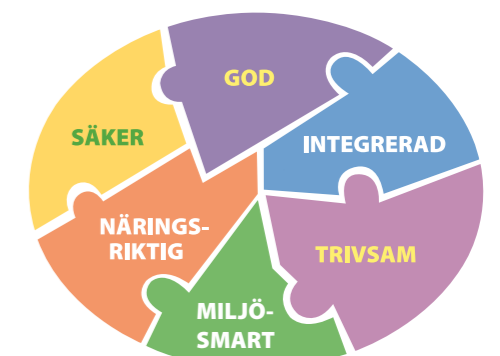
Munhälsa

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