

# Måltids- koncept

## Äldreomsorg



Sundsvalls mat och måltider  
Vård- och omsorgsförvaltningen

Version juni 2023

# Innehåll

Inledning .....	3
Goda Måltider .....	5
Integrerade måltider .....	7
Trivsamma måltider .....	9
Miljösmarta och hållbara måltider .....	11
Näringsriktiga måltider .....	15
Säkra måltider .....	23
Mål, styrdokument och riktlinjer .....	26
Bilagor.....	26

## **Måltidskoncept Äldreomsorg**

### **Framtagen av vård- och omsorgsförvaltningen och Sundsvalls mat och måltider.**

Gäller från och med juni 2023.

Grafisk produktion: Sundsvalls kommun, september 2023.

Tryck: Tryckservice AB, Ängelholm.

# Inledning

Maten vi äter spelar stor roll i våra liv. Med mat och måltider uttrycker vi kulturell tillhörighet, livsstil och identitet. När den fysiska förmågan blir nedsatt är det viktigt att få stöd för att så långt som möjligt kunna behålla sitt sätt att leva, sina vanor kring mat och måltider samt få möjlighet att delta i beslut kring detta. Bra mat och trevliga måltider är en central del av vården och omsorgen kring äldre.

Måltidskonceptet för äldreomsorgen har skapats i samarbete mellan vård- och omsorgsförvaltningen (äldreboende och hemtjänst) och Sundsvalls kommuns måltidsorganisation, Sundsvalls mat och måltider. Måltidskonceptet är vårt gemensamma dokument som beskriver hur vi arbetar tillsammans för att utföra vårt uppdrag och nå vår vision. Måltidskonceptet är utformat med utgångspunkt i gällande lagar, riktlinjer och rekommendationer. Syftet är att vi ska ha ett gemensamt synsätt och att våra vård- och omsorgstagare ska få sina individuella behov tillgodosedda och måltiderna serveras i trivsamma miljöer som bidrar till god livskvalitet.

## Vision och uppdrag

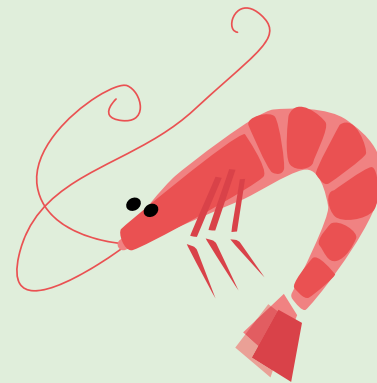
Vår vision och vårt uppdrag är att skapa goda, hälsosamma och hållbara måltider som ger kommunens matgäster förutsättningar att nå sina mål. Måltiderna ska bidra till god livskvalitet, och serveras i en trivsam miljö samt upplevas som en trevlig aktivitet av de äldre.

## Äldres hälsa

Med stigande ålder ökar risken för nutritionsrelaterade problem, där undernäring dominerar. Undernäring medför mycket lidande, ett ökat vårdbehov och höga samhällskostnader. Undernäring leder bland annat till minskad muskelmassa, vilket ökar risken för fallskador, minskad funktionsförmåga och möjlighet att klara sig själv. Även den psykiska hälsan kan försämrans.

Nedsatt aptit kan vara en av flera bakomliggande orsaker till undernäring. En förändrad aptit kan i sin tur bero på sjukdomar, muntorrhet, svårigheter att tugga och svälja, motoriska störningar, förändrade mättnadssignaler och ett nedsatt smak- och luktsinne. Aptiten kan också minska vid ensamhet och depression. Allt detta riskerar att utvecklas till en ond cirkel.

I flera fall är det möjligt att förebygga och behandla undernäring, därför bör högsta prioritet ges inom äldreomsorgen att stimulera och främja matglädjen.



## Livsmedelsverkets måltidsmodell

Utgångspunkten till detta måltidskoncept är Livsmedelsverkets måltidsmodell som ger ett helhetsperspektiv kring bra måltider. Det visar på att alla pusselbitar är nödvändiga för att måltiden ska anses vara komplett. Övriga dokument som det tagits hänsyn till i framtagandet av måltidskonceptet redovisas sist i konceptet.

## Upplägg

Varje område (pusselbit) inleds med ett faktastycke från Livsmedelsverkets rekommendationer. Därefter beskrivs hur vi konkretiserar det i Sundsvall.

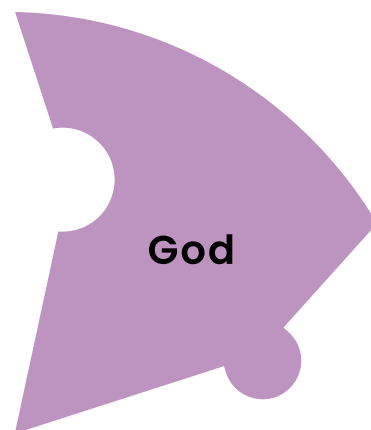


Illustration: Livsmedelsverket.

# Goda Måltider

Vid hög ålder, då antalet sjukdomar ökar och aptiten avtar, ändras matens syfte att vara långsiktigt hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande. I stället ökar matens betydelse för livskvalitet, att må bra och behålla muskelstyrka och ork. Därför behöver måltiderna i äldreomsorgen i högre grad än idag utgå från individens behov och önskemål, främja aptit och matglädje och bli en tydligare del av omvården. En viktig förutsättning är att vara lyhörd och att den äldre får göra aktiva val inför varje måltid. Det kan handla om att få välja maträtt om det finns olika rätter på menyn eller att få välja drycken till maten.

- I **Bilaga 1 – Tillbehör** finns information om vilka tillbehör som är lämpliga att servera till olika rätter.



Information  
om bilagorna  
hittar du på  
sidan 26.

## I Sundsvalls kommun

### Gemensamt för äldreomsorgen och Sundsvalls mat och måltider

- Matdagar och högtider uppmärksammas som sätter guldkant på tillvaron.
- Att fira och uppmärksamma årets högtider är viktigt för våra äldre. Det blir ett tillfälle att minnas tillbaka, skapa delaktighet och gemenskap. Det finns få saker som väcker så många minnen som lukten och smaken av mat och dryck.

#### Högtidsdagar att uppmärksamma lite extra under året

- Trettondag jul
- Samernas nationaldag
- Fettisdagen
- Långfredagen
- Påskafton
- Påskdagen
- Annandag påsk
- Valborg
- Kristi himmelfärdsdag
- Pingstafton
- Pingstdagen
- Sveriges nationaldag
- Midsommarafton
- Surströmming
- Alla helgons dag
- Finlands nationaldag
- Lucia
- Julafton
- Juldagen
- Annandag jul
- Nyårsafton.

## ■ Gemensamt för äldreomsorgen

- Måltidsambassadörerna har i uppdrag att sprida kunskap om måltidens betydelse, näring och livsmedelshantering i arbetsgruppen. (Referens – Uppdragsbeskrivning Måltidsambassadör)
- Levnadsberättelser och genomförandeplaner ska vara tillgängliga så att vanor och önskemål är kända för personalen.
- Synpunkter på den mat som levereras återkopplas till köket.
- Avvikelser rapporterar boende- eller hemtjänstpersonalen direkt till köket samt i det interna avvikelssystemet.
- Bibehålla god kvalitet på maten genom att hantera den rätt, se **Bilaga 2 – Uppvärmning** för uppvärmningsanvisningar.

Information om bilagorna hittar du på sidan 26.

## ■ Äldreboende

- Anhöriga ges möjlighet att lämna synpunkter på bland annat boendets anhörigwebb och på Boenderåd.
- Säkerställer att mat serveras med rätt temperatur.

## ■ Hemtjänst

- Hänsyn tas till den enskildes behov och önskemål.

## ■ Sundsvalls mat och måltider

- Köken ska minimera andelen hel- och halvfabrikat och laga så mycket mat som möjligt från grunden.
- Tillagar maten smakrik och kryddar väl. När det passar kan det vara lämpligt att använda kryddor som stimulerar smaklöckarna som till exempel chili, tabasco, vitlök, pepparrot, ingefära eller mynta.
- Inrapporterade avvikelser från äldreboende eller hemtjänst utreds av köksansvarig och dennes enhetschef och dokumenteras i Sundsvalls mat och måltiders avvikelседokument. Återkoppling sker skriftligt till rapporterande enhetschef i äldreomsorgen inom två veckor.
- Återkoppling på synpunkter från äldreboende eller hemtjänst sker på matråden (två gånger per termin för äldreboende och en gång per termin för hemtjänst).

# Integrerade måltider

Måltiderna inom äldreomsorgen har stor betydelse för äldres livskvalitet och behöver utformas utifrån äldre personers individuella behov och önskemål. Måltiden ska ses som naturlig och integrerad del av verksamheten på boendena och i hemtjänsten.

## Delaktighet och inflytande

Måltiderna är ett verktyg för att skapa sociala sammanhang och bryta ensamhet. Måltiderna ger tillfällen att skapa trygghet och bygga relationer och kan bidra till en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra. Ett tillräckligt intag av energi och näring är också en förutsättning för hälsa och för att många medicinska behandlingar ska ha effekt. Därför är det viktigt att omsorgspersonal ser på måltiderna som en del av omvårdnaden och lägger tid på att planera dem.



Integrerad

## I Sundsvalls kommun

### ■ Gemensamt för äldreomsorgen

- I genomförandeplanen samt i vårdplanen ska behov av specialkost framgå. Även den enskildes önskemål, behov och vanor ska framgå. Här kan måltidsambassadören vara kontaktmannen behjälplig.
- Personalen ser måltiden som en möjlighet att skapa ett socialt sammanhang och bidra till att bryta ensamhet.
- Legitimerad personal samverkar med omvårdnadspersonal kring nutrition och hjälpmedel vid måltider.
- Representanter från vård- och omsorgsförvaltningen bjuds regelbundet in till Sundsvalls mat och måltider och får vara delaktiga vid menyplanering.
- Matråd sker en gång per år med hemtjänsten och två gånger per år med äldreboendena.



## ■ Äldreboende

- På äldreboendena ska de äldre som vill, erbjudas att vara delaktig vid matlagning och servering som en aktivitet.
- På äldreboendena ges möjlighet att komma med förslag på hur matsedeln kan se ut eller hur man kan göra det lugnt och trivsamt vid måltiderna på bland annat Boenderåden och vid uppföljning av genomförandeplanen.
- På äldreboende används checklista för trivsam måltid (förberedelser, under och efter måltid).

## ■ Hemtjänst

- Hänsyn tas till den enskildes behov och önskemål.
- Gör det trivsamt utifrån de förutsättningar som finns i den enskildes hem.

## ■ Sundsvalls mat och måltider

- Vid enskilda firanden och evenemang kan Sundsvalls mat och måltider tillhandahålla efterfrågad mat.
- Vid åsikter och synpunkter anpassas måltider efter rutin.



# Trivsamma måltider

Miljön där måltiden intas är viktig för hur maten uppfattas. Måltiden har ofta stor betydelse för den äldre och ses av många som en av dagens höjdpunkter. Måltiden ger möjlighet till en social gemenskap och samtal med andra.

Eftersom ljudmiljön påverkar måltidsupplevelsen ska störande ljud från tv, radio och diskmaskin stängas av. Måltidsmiljön behöver vara väl upplyst.

Ett bord som är fint dukat kan öka matlust och trivsel. Skilj på vardag och helg genom att duka med finare glas, servetter och kanske blommor på bordet. Utöver en bra belysning kan kontraster mellan ljusa och mörka färger användas för att göra maten tydlig för personer med nedsatt syn eller demens.

**Trivsamt**



- Duka med färger som kontrasterar varandra. Det gör det enklare att urskilja maten på tallriken och var tallriken slutar.
- Använd omönstrade underlägg och porslin, de får dock gärna vara i olika färger.
- Servera vatten i färgade glas, de syns bättre. Vanliga glas kan användas till mjölk eller andra drycker.

En bra sittställning påverkar den äldres förmåga att tugga, svälja, dricka i samband med måltid. Utöver positionen vid bordet kan anpassade bestick, tallriker och muggar underlätta ätandet.

Den sociala aspekten av måltiden är minst lika viktig som den fysiska måltidsmiljön. Omsorgspersonalen fungerar som "värdar" för måltiden och kan genom ett gott bemötande skapa trygghet och trivsel.

# I Sundsvalls kommun

## ■ Gemensamt för äldreomsorgen

- Det tvärprofessionella teamet bedömer om den enskilde behöver stöd vid måltiden. Behov av anpassad sittställning och hjälpmedel dokumenteras i genomförandeplanen.
- Vid uppmärksammat behov enligt ovan kontaktas sjuksköterska och rehabpersonal.
- Tillhandahåller vid behov hjälpmedel (exempelvis anpassade tallrikar, bestick, glas och muggar samt antiglidmattor under tallriken) som kan underlätta ätandet.

Information  
om bilagorna  
hittar du på  
sidan 26.

## ■ Äldreboende

- Boendechef säkerställer i samråd med måltidsambassadören att tillräckligt med tid finns avsatt vid måltiden, för att skapa en lugn och stressfri miljö för de äldre.
- Den enskilde kan själv välja om denne vill inta måltiden tillsammans med andra eller själv i sin lägenhet. Detta dokumenteras i genomförandeplanen.
- Personalen utgår från checklistan i **Bilaga 3** för att skapa en trivsamtidsmiljö.
- Det finns en gemensam riktlinje kring hur personal ska delta vid måltiderna (Referens – Riktlinje kring personal och måltider på särskilda boenden inom äldreomsorgen).

## ■ Hemtjänst

- Hemtjänstpersonalen strävar efter och uppmanar den äldre att lägga upp maten på tallrik i stället för att servera uppvärmd matlåda.
- Är den äldre sängliggande, arbeta med aktiv kroppspositionering eller försök i så stor utsträckning som möjligt att hen får komma upp och sitta vid köksbordet och äta.
- Enhetschef eller fast omsorgskontakt uppmärksammar biståndshandläggare om matstöd behövs.

## ■ Sundsvalls mat och måltider

### **Kockar och måltidspersonalen gör följande för att skapa en trivsamtidsmiljö:**

- Möter matgästen med värme, nyfikenhet och har alltid ett gott värdskap oavsett om mötet sker fysiskt i restaurangen eller via telefonen.
- Läger upp och garnerar maten på ett inbjudande sätt.
- Presentera måltiderna via menytaflor, skyltar och/eller visningstallrikar på ett tilltalande sätt.

# Miljösmarta och hållbara måltider

Varje dag serveras cirka 2 000 måltider inom äldreomsorgen i Sundsvall. Vad som köps in och serveras har stor betydelse för klimatpåverkan. Vårt arbete ska bidra till att måltiderna har en minskad miljö- och klimatpåverkan. De internationella hållbarhetsmålen från FN säger bland annat att vi behöver halvera svinnet från 2020 till 2030. Sundsvalls kommuns kostpolitiska riktlinjer stödjer detta genom att berätta att alla kommunens kök ska arbeta för att minska matsvinnet. Inom äldreomsorgen handlar det i första hand om att se till att den lagade maten äts upp, inte att laga mindre mat för att minska på matsvinnet. Som stöd i arbetet använder vi Handbok för minskat matsvinn som Livsmedelsverket tagit fram, se **Bilaga 4**.

Ett sätt att synliggöra matsvinnet, bli medveten om det och kunna jobba aktivt för att minska det är att mäta och registrera matsvinnet. I **Bilaga 5** finns en förklaring till de olika svinntyperna, kökssvinn, serveringssvinn och tallrikssvinn.

Miljö-smart

Information om bilagorna hittar du på sidan 26.

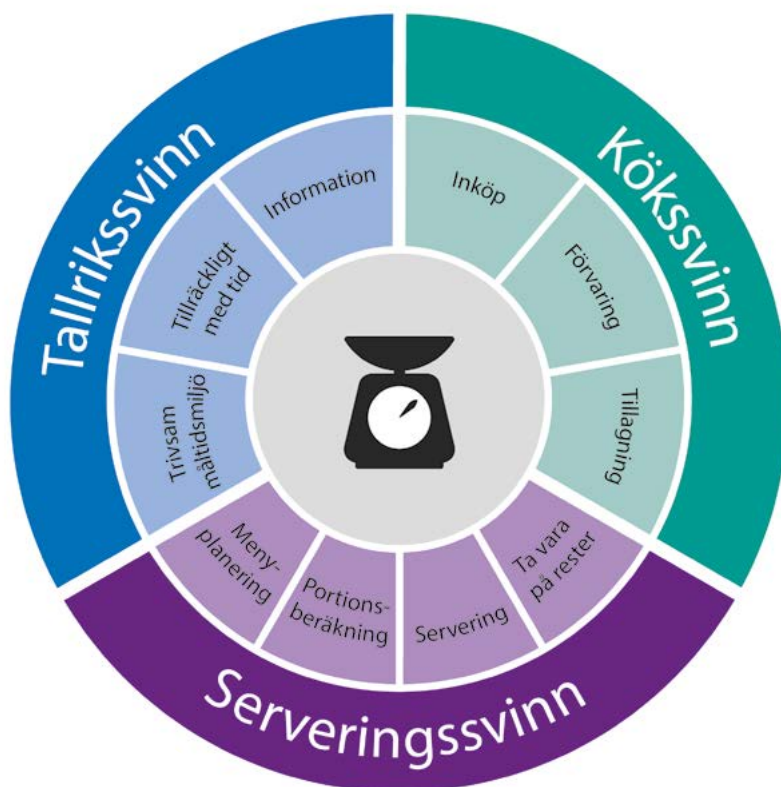


Illustration: Livsmedelsverket.

## Skilj på olika datummärkningar för att minska matsvinnet

Livsmedel som har passerat bäst före-datum behöver inte vara dålig. Har livsmedlet hanterats säkert och förvarats i rätt temperatur kan hållbarheten förlängas. Säkerheten bedöms vid mejeriprodukter som till exempel mjölk och fil genom att titta, lukta och smaka. Ätfärdig mat med lång hållbarhet ska inte serveras kall mot slutet av hållbarheten på grund av risken för tillväxt av Listeria.

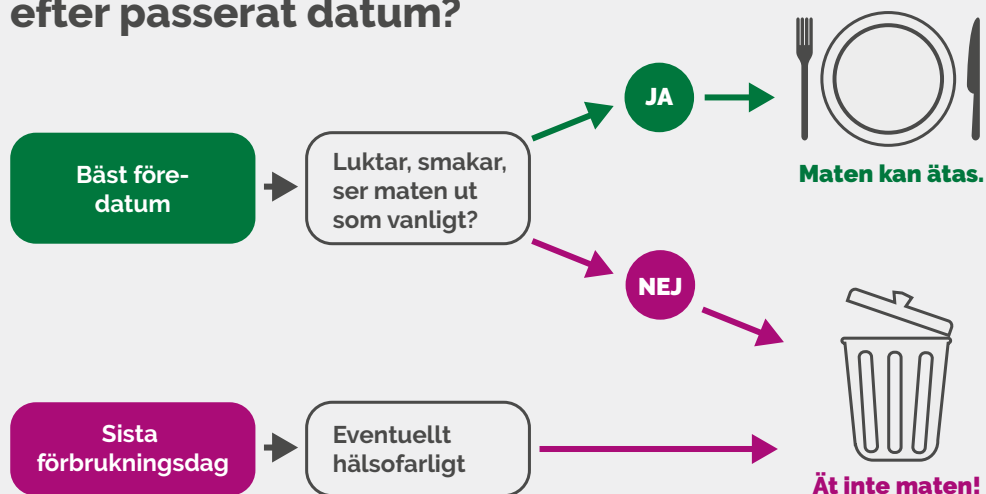
Observera att vissa produkter, exempelvis näringsdryck, har mycket kortare hållbarhet när de har öppnats. Märk med datum när du öppnar en sådan förpackning.

Sista förbrukningsdag anger hur länge ett livsmedel är säkert att äta. På sista förbrukningsdag räknas livsmedel som fullgott, därefter ska det slängas.

### Bäst före-datum är en rekommendation och bygger på hur varan har förvarats.

- Är förpackningen öppnad eller oöppnad?
- Har förpackningen stått ute i rumstemperatur en längre stund eller förvarats kallt?

### Vad gör jag med maten efter passerat datum?



# I Sundsvalls kommun

## ■ Gemensamt inom äldreomsorgen

- Inom äldreomsorgen utgår vi ifrån Livsmedelsverkets rekommendation (se bild på förra sidan), men måste i vår bedömning även ta hänsyn till allmäntillstånd och sjukdomshistoria hos våra äldre.

## ■ Äldreboende

- Ska ha som rutin att datummärka öppnade förpackningar.
- På boendena ska det finnas möjlighet till sopsortering.
- Det ska finnas lokal rutin för hur överbliven mat och livsmedel hanteras.
- Färdiglagad mat från Sundsvalls mat och måltider som blivit över efter uppvärmning slängs.
- Egenkontroll enligt checklista görs löpande (se referens Rutin egenkontroll livsmedel).

## ■ Hemtjänst

- I hemtjänstens uppdrag ingår att kontrollera kylskåp och slänga gammal mat (med den enskildes godkännande).
- Vakuumförpackad chark – kasta vid passerat bäst före-datum (med den enskildes godkännande).
- Vakuumförpackad fisk och gravad lax – kasta vid passerat bäst före-datum (med den enskildes godkännande).
- Ätfärdig mat som är vakuumförpackad med lång hållbarhet i kylskåp, till exempel pålägg, chark, mögelost – kasta vid passerat bäst före-datum (med den enskildes godkännande).

## ■ Sundsvalls mat och måltider

- Fisk som köps in kommer från hållbara bestånd och kontrollerat fiske.
- Vid inköp prioriteras svenskt kött och nationella djurskyddskrav.
- Alla kök ska mäta sitt svinn dagligen.

## ■ Sundsvalls mat och måltider, fortsättning

### För att minska matsvinnet behöver vi även:

- Hålla god ordning på beställningar
- Lagra och hantera livsmedel för bästa kvalitet
- Inte ansa grönsaker och frukter mer än nödvändigt.
- Använda upp allt i förpackningen innan det blir dåligt
- Laga mat som är omtyckt och äts upp. Synpunkter och återkoppling dokumenteras (se mer under rubriken Integrerade måltider).
- Skicka eller servera rätt mängd mat så att inget slängs i onödan.
- Skicka eller servera mat som ser aptitlig ut.
- Ha kontroll på värme och kyla vid hantering och förvaring av mat.
- Återanvända mat som blir över på ett säkert vis.



# Näringsriktiga måltider

Att täcka behovet av energi och näring är nödvändigt för att bevara hälsa och funktionsförmåga, förebygga sjukdomar, fallolyckor, trycksår och depression och för att medicinsk behandling ska ge bästa effekt. Inom äldreomsorgen bör huvudfokus vara att mat och dryck ska ge ett tillräckligt energi- och proteinintag.



## Bra att tänka på

### Protein

Proteinbehovet ökar med stigande ålder, därför bör alla dagens måltider innehålla bra proteinkällor, även mellanmålen. Proteinet behövs för att bevara muskelmassa, för immunförsvaret, sårhäkning och rehabilitering.

### Tips för att öka proteinmängden i maten

- Servera något proteinrikt till varje måltid som fisk, fågel, kött, mjölkprodukter, ägg, bönor, ärter, linser eller sojaprodukter.
- Servera proteinrika efterrätter: ostkaka, pannkaka eller chokladpudding.
- Erbjud proteinrika mellanmål: smörgås med pålägg, äggrätter och mejeriprodukter.
- Berika yoghurt, fil, smoothies och efterrätter med kvarg.
- Tillaga gröt och välling med mjölk.

### Tips för att öka energimängden i maten

- Undvik lättprodukter, välj fetare varianter av mjölk, grädde, yoghurt, crème fraiche och D-vitaminberikat bordsmargarin.
- Tillsätt extra olja, smör eller grädde på grönsaker, lagad mat och gröt.
- Servera rikligt med sås.
- Servera andra drycker utöver vatten: mjölk, lättöl, juice eller måltidsdryck.
- Använd generöst med smörgåsfett och dubbelpålägg på smörgåsar. Gärna feta pålägg som leverpastej, korv och ost.
- Kombinera färsk frukt och bär med feta och söta livsmedel som choklad, grädde, socker, vaniljsås och gräddglass i desserter.

## D-vitamin

Tillsammans med kalcium är D-vitamin viktigt för att bibehålla ett starkt skelett och starka tänder. D-vitaminbrist ökar risken för benskörhet och frakturer. Äldre över 75 år rekommenderas att ta tillskott på 20 mikrogram per dag. D-vitamin hittas främst i sill, lax, makrill, mjölkprodukter, matfetter och oljor som är berikade samt kött och ägg.

## Vätska

Förmågan att känna törst försämras med stigande ålder. Vätskebrist kan bland annat orsaka yrsel som ökar fallrisken. Det är bra att fördela vätskeintaget jämt över dagen. Erbjud dryck i samband med måltid, tandborstning och läkemedelsintag. Ha dryck lättillgänglig under dagen.

### Att tänka på vid värmebölja

Tänk på att de äldre bör dricka mycket och inte vänta till dess hen är törstig. Detta är extra viktigt att tänka på vid värmebölja. Dryck kan serveras i en tillbringare antingen kyld som stått i kylskåpet eller rumstempererad som stått framme. Servera vätskerik mat, exempelvis grönsaker, frukt (färsk eller frusen) och isglass. Undvik stora mängder söt dryck och alkohol.

### Recept på vätskeersättning

- 1 liter vatten
- 6 strukna teskedsmått strösocker
- ½ tesked salt (inte örtsalt).

Blanda vatten, socker och salt. Var noga så det blir exakta mått. Det är viktigt att sockret och saltet lösts upp. Vätskeersättningen ska vara genomskinlig innan den dricks. Det går att blanda i juicekoncentrat eller saft för att det ska smaka gott om så önskas.

## Måltidsfördelning

Maten bör fördelas jämnt över dagen. Utöver frukost, lunch och middag bör tre mellanmål erbjudas. Detta är extra viktigt för äldre med nedsatt aptit som behöver mindre och fler energi- och näringstätta måltider oftare. Nattfastan, tiden mellan den sista måltiden på kvällen och den första måltiden på morgonen ska ej överskrida elva timmar för att behovet av energi och näring ska uppnås.

I tabellen på nästa sida visas hur energin kan fördelas (E%) över dagens olika måltider och hur mycket energi (kcal) detta motsvarar. Tiderna fungerar som en rekommendation och vägledning för att sprida ut dem jämnt över dygnet. Om en måltid hamnar för tätt inpå en annan finns risken att den äldre inte känner någon matlust.

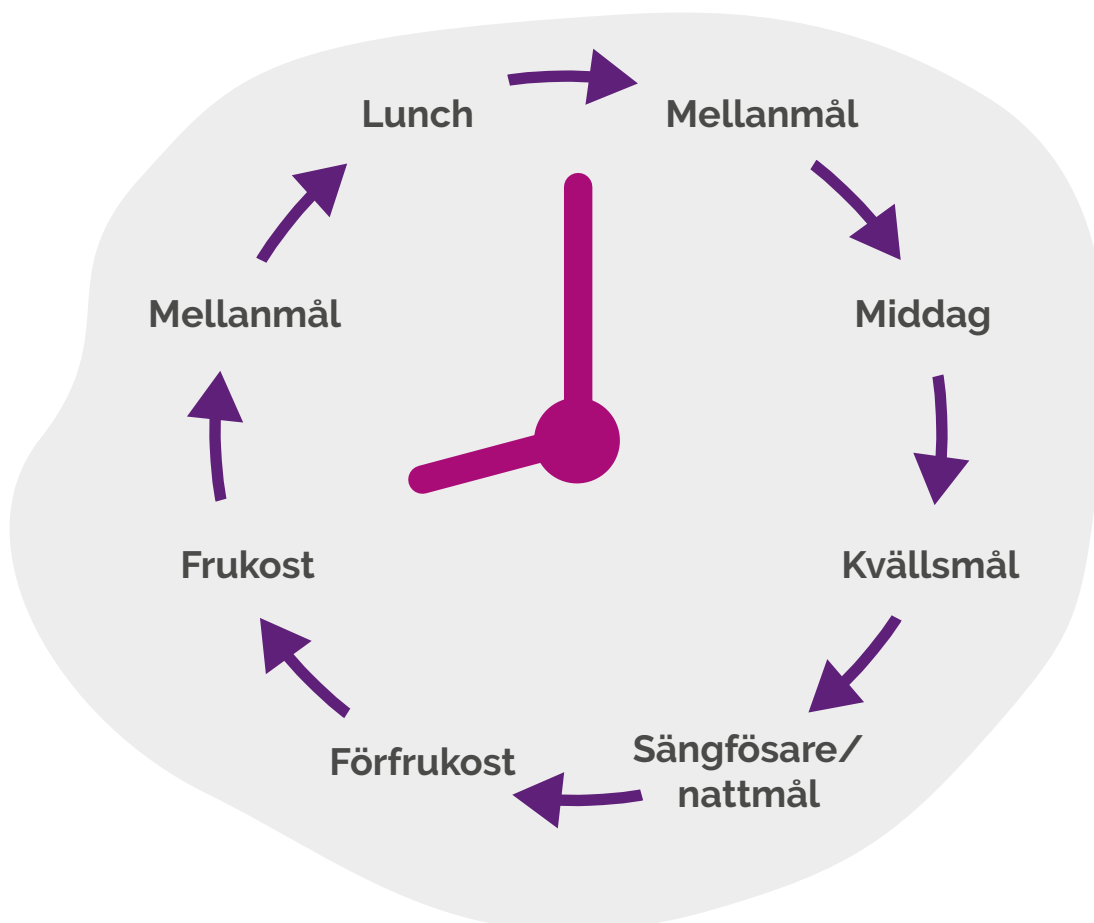


## Tabell måltidsfördelning

Typ av måltid	Tid (cirka utifrån behov)	Energifördelning
Förfrukost	06.00	Minst 100 kcal
Frukost	07.30	15–20 E%: 320–430 kcal
Mellanmål	09.30	10–15 E%: 215–320 kcal
Lunch	11.30	20–25 E%: 430–540 kcal
Mellanmål	14.00	10–15 E%: 215–320 kcal
Middag	16.30	20–25 E%: 430–540 kcal
Kvällsmål	20.00	10–15 E%: 215–320 kcal
Sängfösare/nattmål	21.00–06.00	Minst 100 kcal

Maximalt 11 timmars nattfasta. Kcal = kalorier. E% = energiprocent.

## Illustration antal måltider per dygn



## **Kost med anpassad konsistens**

Det finns många anledningar till att ordination av mat med förändrad konsistens kan vara motiverad: den äldre äter under längre tid än normalt, mat och dryck rinner ur munnen, mat samlas i kinderna, bitar av mat plockas eller spottas ut ur munnen, mat hålls länge i munnen innan sväljning, viss mat kan ej tuggas, hosta eller harklingar, rosslig röst, klumpkänsla i halsen, ätandet tröttar, motoriska problem och/eller förträngningar eller skador i svalg och matstrupe. Ät- och sväljsvårigheter, dysfagi, kan även yttra sig genom viktförändring och nedsatt allmäntillstånd. Följande konsistenser kan vara aktuella vid dysfagi:

- Hel och delad – mat delas på tallriken.
- Grov paté – luftig mjuk konsistens, till exempel köttfärslimpa.
- Timbal – mjuk, slät och sammanhållen konsistens, till exempel en omelett.
- Gelé – mjuk och hal.
- Tjockflytande – slät och trögflytande, till exempel gräddfil.
- Tunnflytande – slät och rinnande, till exempel olika soppor.

Även mellanmål, frukost och snacks ska konsistensanpassas.

## **Anpassad kost av etiska och religiösa skäl**

Personer som av etiska eller religiösa skäl inte kan äta den mat som serveras ska kunna erbjudas ett alternativ. Det kan till exempel handla om att man inte äter fläsk eller bara äter vegetariskt.

## **Energi- och proteinrik kost (E-kost)**

Kan serveras till personer som inte orkar äta den mängd mat som serveras, har dålig matlust, är undernärda eller inte kan hålla vikten på grund av sjukdom. Kosten innebär mindre portioner, cirka 50–75 procent av en normal portion, med ett högt innehåll av energi och protein. Det åstadkoms genom användning av energitäta livsmedel som till exempel matfett, grädde och ägg.

# I Sundsvalls kommun

## ■ Gemensamt inom äldreomsorgen

- Om kosten ska anpassas av etiska eller religiösa skäl ska det framgå i genomförandeplan.
- Konsistensapassad kost ordineras av legitimerad personal. Det ingår i sjuksköterskans profession och legitimation att ansvara för allt som inte är normalt kosttillstånd. Omvårdnadspersonal ansvarar för att ordination om konsistensanpassad kost eller annan speciell kost serveras eller verkställs. (Referens: Nya föreskrifter och allmänna råd om förebyggande av och behandling vid undernäring)

## ■ Äldreboende

- Information kring hur vi arbetar för att förebygga undernäring finns under rubriken Nutrition på HoS Personalwebb på sundsvall.se. (sundsvall.se/omsorg-och-hjalp/halso--och-sjukvard-tandvard/hos-personalwebb/nutrition)
- Om enskild behöver extra energi och näring bedöms och ordineras detta av sköterska. Omvårdnadspersonalen kan även berika maten ytterligare (Individanpassning). Detta framgår då i genomförandeplan eller vårdplan.
- Jobbar aktivt för att nattfastan inte ska överskrida elva timmar för någon till exempel genom att vi använder Senior alert för att upptäcka undernäring. Information finns under rubriken Vårdprevention och Senior alert på HoS Personalwebb på sundsvall.se. (sundsvall.se/omsorg-och-hjalp/halso--och-sjukvard-tandvard/hos-personalwebb/vardprevention-och-senior-alert-i-sundsvall)
- D-vitaminberikade produkter används om de finns att tillgå. Finns det ytterligare individuella behov av D-vitamin är det på delegation från sjuksköterska eller läkare.



### Senior alert

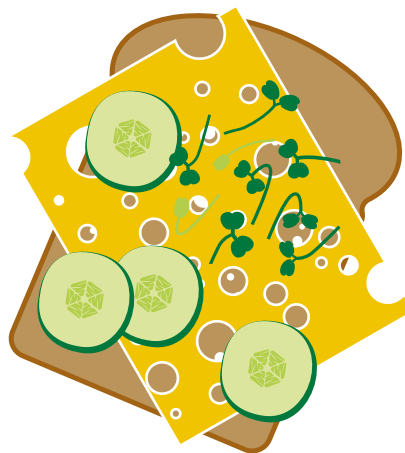
Senior alert är ett verktyg som rekommenderas av Socialstyrelsen för att identifiera patienter inom fem riskområden; fall, trycksår, undernäring, ohälsa i munnen och blåsdysfunktion.



# Frukost

På äldreboenden bör en variation av detta erbjudas till frukost:

- Naturell fil eller yoghurt (minst 3%), bär/sylt med flingor/müsli.
- Gröt kokad på mjölk, bär eller sylt, mjölk (3%), eventuellt med frön.
- Smörgås (mjuk eller hård) med bordsmargarin och pålägg (skinka, ost, leverpastej, kalkon, makrill, sill, ägg, köttbullar, kalvsylta, hummus).
- Dryck: kaffe, te, vatten, välling, mjölk (3%), juice, choklad.
- Frukst, bär och/eller grönsak.
- Äggrätter: äggröra, omelett, kokt ägg.



# Mellanmål

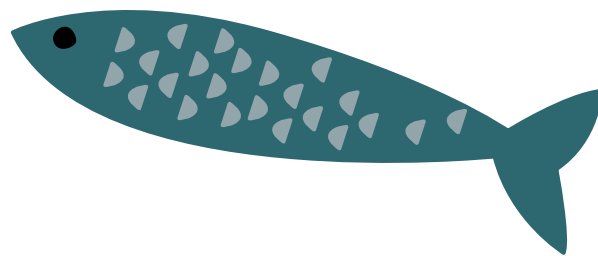
På äldreboenden bör en variation av detta erbjudas till mellanmål:

- Smörgås, skorpa eller kex med pålägg såsom bordsmargarin och ost.
- Frukst- och bärsoppa eller kräm, servera med yoghurt, kvarg, keso eller gräddglass.
- Frukst, bär eller fruktsallad, servera med yoghurt, kvarg, keso eller gräddglass.
- Fikabröd som till exempel sockerkaka och småkakor serveras med grädde eller smaksatt kvarg/ crème fraiche.
- Yoghurt eller filmjölk med frukt/bär/sylt och flingor eller müsli.
- Valfri dryck: kaffe, te, juice, mjölk, måltidsdryck eller välling.
- Smoothies, bas på mejeriprodukt samt frukt, bär och/eller grönsak.

Fler mellanmålstips finns i **Bilaga 6 – Mellanmålsmeny.**

**Information om bilagorna hittar du på sidan 26.**

# Lunch och middag



## Till lunch och middag erbjuds:

En måltid ska innehålla protein, kolhydrater och fett i sådana proportioner att man kan tillgodose rekommenderat intag.

## Komponenter som äldreboendet själva bereder:

- Kolhydrater i form av pasta, potatis, ris eller motsvarande.
- Grönsaker: varma grönsaker, råkost eller sallad.
- Passande tillbehör beroende på rätt: till exempel inlagd gurka, rödbetor, majonnäs, lingonsylt, senap, ketchup.
- Bröd, D-vitaminberikat bordsmargarin och/eller pålägg.
- Dryck till maten: vatten, mjölk (3%), lättöl, mineralvatten, måltidsdryck.
- Dessert vardagar.
- Tillbehör dessert på helgerna till exempel vispad grädde.
- Kaffe eller te efter maten.

## Tillagade komponenter som kommer från Sundsvalls mat och måltider:

- Proteinkälla som huvudkomponent såsom fågel, kött, fisk eller ett vegetariskt alternativ och eventuell sås.
- Lagade kolhydrater till exempel potatisgratäng, potatismos eller stuvade makaroner.
- Dessert helgdagar och högtider.

## Aptitretare

Servera gärna en liten salt eller syrlig aptitretare en stund före maten som väcker aptiten. Exempelvis ett salt kex med mjukost, en liten bit bröd med en röra på, inlagd sill, ägghalva med någon salt garnering, några oliver, en syrlig smoothie eller tacochips med salsa.



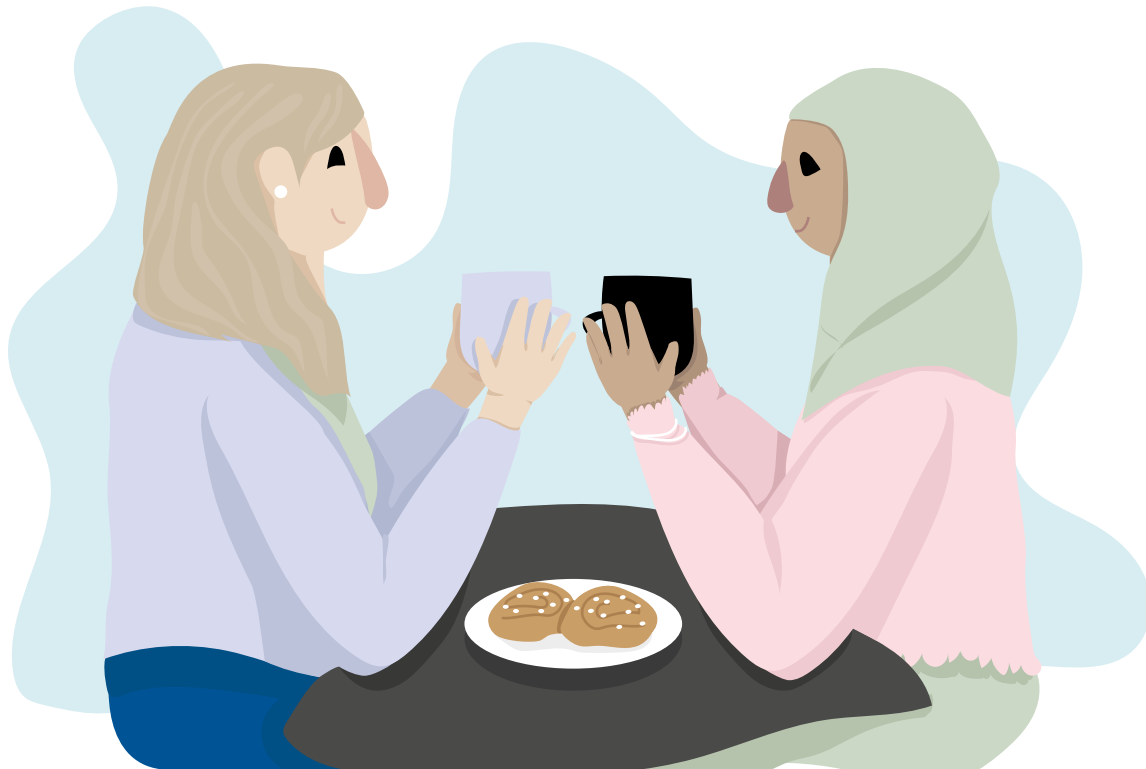


Illustration: Julia Stenlund.

## ■ Hemtjänst

- Uppmärksamma om den enskilde är i behov av någon form av specialkost eller annan kostanpassning.
- Kontakt med legitimerad personal om det bedöms att den enskilde behöver exempelvis näringsdryck eller energiberikad kost.

## ■ Sundsvalls mat och måltider

- Måltider till boenden och hemtjänst planeras utifrån Livsmedelsverkets riktlinjer och är näringsberäknade.

# Säkra måltider

## Livsmedelshygien

Maten som serveras inom äldreomsorgen får inte förorenas av smittsamma virus och bakterier och ska hålla rätt temperatur vid tillagning och förvaring. Den ska vara säker att äta och matgästen ska känna sig trygg med att äta. Vid ökad ålder försämras immunförsvaret och den äldre kan bli extra känslig för matförgiftningar.



### Viktigt att tänka på:

- Kylkedjan får inte brytas. Kalla livsmedel ska hållas nedkylda från produktion till konsumtion. En obruten kylkedja bidrar till att säkerställa ett livsmedels hållbarhet.
- Måltider och matlådor som ska ätas varma bör hettas upp till över 70 grader innan servering.
- Specialkost ska hållas separerad från normalkosten. Förvara råvarorna skyddat, håll redskap och arbetsytor rena och tvätta händerna.
- Personal behöver kunna lämna korrekt information om matens innehåll.

## Specialkost av medicinska skäl

Specialkost definieras som mat vid specifika sjukdomstillstånd, till exempel allergier, överkänslighet eller intoleranser. Det är viktigt att även de som har ett behov av specialkost känner att de får en måltid likvärdig andras, som är lika god och näringsmässigt komplett.



### Viktigt med rätt mattemperatur

<b>Över +70 °C</b>	De flesta mikroorganismer dör (parasiter, virus, bakterier)
<b>+65-70 °C</b>	Ingen bakterietillväxt, vissa mikroorganismer dör
<b>+45-60 °C</b>	Långsam bakterietillväxt
<b>+25-45 °C</b>	Mycket snabb bakterietillväxt
<b>+8-20 °C</b>	Viss bakterietillväxt
<b>+4-8 °C</b>	Långsam bakterietillväxt
<b>+0-4 °C</b>	Mycket långsam bakterietillväxt
<b>Under +/-0 °C</b>	Ingen tillväxt av mikroorganismer

# I Sundsvalls kommun

## ■ Gemensamt inom äldreomsorgen

- Behov av specialkost eller allergianpassad kost ska framgå i genomförandeplan eller vårdplan.
- Vi följer Socialstyrelsens föreskrifter om basal hygien (SOSFS 2015:10). Basal hygien omfattar handhygien och användning av arbetskläder, skyddshandskar och skyddskläder.
- Till den mat som levereras från Sundsvalls mat och måltider medföljer följesedel så att personal kan anpassa måltiden för den som har en allergi eller behov av annan specialkost.
- Måltidsambassadörer med flera erbjuds kontinuerligt utbildning i livsmedelshygien.

## ■ Äldreboende

- God hygien vid livsmedelshantering upprätthålls.
- Egenkontroll enligt checklista görs årligen (Referens – Rutin egenkontroll för livsmedel).
- Frysta, importerade bär upphettas innan servering.
- Följer Sundsvalls mat och måltiders rekommendation om serveringstemperatur för respektive maträtt.

## ■ Hemtjänst

- Om den enskilde har insatsen mathållning ingår att slänga gammal mat (med den enskildes godkännande).

## ■ Sundsvalls mat och måltider

- Personal som arbetar i Sundsvalls mat och måltiders kök ska ha kunskap om aktuella lagar och riktlinjer gällande livsmedelssäkerhet i kök. All måltidspersonal ska regelbundet gå utbildning i livsmedelssäkerhet.
- Matleveranserna från Sundsvalls mat och måltiders kök ska distribueras med rätt temperatur och korrekt information om maten. En följesedel bifogas alltid med matleveranserna.





Illustration: Julia Stenlund.

## Förutsättningar för bra måltider i äldreomsorgen

- **Fokusera på individen**  
Locka till aptit och matglädje genom att utgå från individens behov, önskemål och vanor. Arbeta förebyggande för att undvika ofrivillig viktnedgång genom täta viktkontroller och relevanta insatser.
- **Satsa på kunskap och kompetens**  
Måltidsarbete ställer krav på kompetens inom många olika områden. Måltidsambassadörerna spelar en central roll för att sprida kunskap och ge stöd kring förhållningssätt och rutiner kring måltiderna.
- **Se till helheten**  
Både måltiden och måltidsmiljön samt den enskildes förutsättningar att äta.
- **Samarbete**  
Det är viktigt med samverkan mellan omvårdnadspersonal och legitimerad personal och köksansvariga på Sundsvalls mat och måltider.
- **Kvalitetssäkring**  
Använda kvalitetssäkrade verktyg för att upptäcka och förebygga undernäring (Senior alert) och regelbunden egenkontroll av livsmedelshanteringen.

# Mål, styrdokument och riktlinjer

Måltiderna inom äldreomsorgen berörs av flertalet nationella lagar och rekommendationer samt interna riktlinjer:

- Socialstyrelsens allmänna råd och föreskrifter för att förebygga och behandla undernäring enligt (SOSFS 2014:10) (SoL, HSL).
- Nya föreskrifter och allmänna råd om förebyggande av och behandling vid undernäring.
- Livsmedelslagen (2006:804).
- Nationella riktlinjer för måltider i äldreomsorgen, [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se).
- Nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012).
- Sundsvalls kommuns kostpolitiska riktlinjer.
- Uppdragsbeskrivning Måltidsambassadör.
- Riktlinje kring personal och måltider på särskilda boenden inom äldreomsorgen.
- Rutin egenkontroll för livsmedel.

## Bilagor

- Bilaga 1 – Tillbehör
- Bilaga 2 – Uppvärmning
- Bilaga 3 – Checklista för trivsamt måltid
- Bilaga 4 – Handbok för minskat matsvinn
- Bilaga 5 – Lathund olika typer av matsvinn
- Bilaga 6 – Mellanmålsmeny.

## Här hittar du bilagorna

Du hittar huvuddokumentet tillsammans med bilagorna i samarbetsrum på Inloggad:

- VoF Äldreomsorg/Hälso- och sjukvård under Filer/Rutiner/Mat och måltider
- Sundsvalls Mat & Måltider/Sidor/Sundsvalls Mat & Måltiders Måltidskoncept.



