



## Kvalitetsprogram för mat och måltider på Vård och omsorgsboende i Vellinge kommun

Maten och måltiderna har stor betydelse för alla människors välbefinnande ur många olika perspektiv: näringsfysiologiskt, kulturellt, socialt och psykologiskt. Maten skall inte bara vara näringsriktig den skall också vara god och aptitlig och måltiden skall ge en stunds njutning. För en del människor innebär åldrandet ökade problem med mat och måltider beroende på funktionsnedsättningar och sjukdom som leder till ett beroende av andra människor. Vård- och omsorgspersonalen måste därför ha kunskaper om alltifrån näringslära, hur läkemedel kan påverka aptiten, hur måltiderna bör fördelas över dygnet till hur man skapar trevlig och lugn miljö i samband med måltiderna samt kunskaper i matlagning.

***Vårdtagaren skall erbjudas tre fullvärdiga huvudmål och två-tre mellanmål jämt fördelade över dygnet.***

Maten som serveras skall vara god och näringsvärdesberäknad enligt Svenska näringsrekommendationer (SNR) och följa de riktlinjer som anges i Expertgruppen för samordning av sjukhuskostens (ESS-gruppen). Kosten som serveras inom äldreomsorgen skall vara något mera näringsstätt än den som rekommenderas till yngre och medelålders personer. Personer med dålig aptit behöver små, näringsstätt måltider flera gånger per dag för att tillgodose sitt näringsbehov. Två alternativa huvudrätter anpassade för äldre skall dagligen kunna erbjudas liksom konsistensanpassad kost och önskekost

### Måltidsordning

Frukost: 07.00-09.00 och skall innehålla 15-20% av det dagliga energiintaget

Mellanmål: 10.00-11.00

Middag: 12.30-13.00 och skall innehålla 20-25% av det dagliga energiintaget

Mellanmål: 14.00-15.00

Kvällsmat: 17.00-18.30 och skall innehålla 20-25% av det dagliga energiintaget

Mellanmål: 20.00-22.00

Samtliga mellanmål skall innehålla 10-15% av det dagliga energiintaget och kunna erbjudas under hela dygnet.

Nattfastan får ej överstiga 11 timmar. Det sena kvällsmålet är extra viktigt för personer som ej själv ber om mellanmål eller lägger sig tidigt.

En bra frukost bör innehålla:

- Smörgås med pålägg, ägg, sill
- Mjök och/eller mjökprodukt
- Gröt, flingor, välling
- Frukt, juice
- Grönsaker
- Kaffe, te, chokladdryck

En bra middag bör innehålla:

- Kött, fisk eller likvärdigt
- Potatis, ris, pasta
- Kokta grönsaker
- Råkostsallad
- Bröd och smör
- Efterrätt; pudding, ostkaka, glass med frukt, paj, fromage
- Valfri dryck; mjölk, vatten, lättöl, juice, saft

En bra kvällsmåltid bör innehålla:

- Kött, fisk eller likvärdigt
- Potatis, ris, pasta
- Bröd och smör
- Grönsaker, sallad
- Frukt
- Valfri dryck; mjölk, vatten, lättöl, juice, saft

Ett bra mellanmål kan vara:

Kaka, chips, frukt, nötter, smörgås, nyponsoppa, välling, yoghurt, glass, kräm, ostkaka, fromage, puddingar

Ett bra mellanmål för äldre med risk för undernäring kan vara:

Soppa, Proviva, välling som berikas. Paj med vispgräddde, kex med fet ost, Varm choklad med vispgräddde, smoothies, näringsdryck

### ***Den enskilde skall kunna påverka måltidernas innehåll och utformning***

Kostombud skall utses i verksamheten och ansvara för att samtliga boendes individuella behov och önskemål uppmärksammas. Kostombuden skall också ha ett övergripande ansvar i personalgruppen för mat, måltider och näringstillstånd.

Boende/anhöriga skall också kunna påverka mat och måltider i regelbundet återkommande matråd där även kostombud, verksamhetschef, sjuksköterska och kock ingår.

### ***Måltiderna skall vara trivsamma och utformas efter de äldres behov och önskemål***

Måltiderna skall präglas av lugn och ro. Personalen skall sitta ner tillsammans med de boende vid matbordet och äta mindre smakportioner för att skapa en social samvaro vid måltiderna.

Mat, dryck och dukning anpassas till helger och olika högtider.

Boende som önskar skall kunna inta sina måltider i den egna lägenheten.

### ***De boende skall ha ett gott näringstillstånd med BMI-värde som bör ligga mellan 22 -29***

I samband med inflyttning till vård och omsorgsboende skall den äldre erbjudas en enklare nutritionsbedömning enligt speciellt utformat formulär som rapporteras till sjuksköterska.

Därefter skall den äldre erbjudas BMI kontroll minst var tredje månad. Ofrivillig viktnedgång, BMI-värde lägre än 22 och svårigheter att äta rapporteras omedelbart till omvårdnadsansvarig sjuksköterska.