



REGLER FÖR KOSTFÖRSÖRJNINGEN I SVENLJUNGA KOMMUN

Uppdrag och organisation

Kostförsörjningen tillhör tekniska enheten på samhällsbyggnadsförvaltningen och leds av en kostansvarig.

Kostförsörjningen ska svara för:

- Inköp
- Matproduktion
- Servering
- Diskning samt städning av kök
- Städning av matsal om inget annat överenskommits.

Målsättning

Målsättningen är ett system som genom överenskommelser reglerar kvalitet och kostnader med nollresultat som grund. För kvalitetsbegreppet skall anges en lägsta kvalitet.

Kravet på utföraren skall vara att genom en effektiv verksamhet servera en god och näringsrik kost till lägsta möjliga kostnad med en strävan att undvika halvfabrikat. Utföraren ska i sin verksamhet ta hänsyn till den enskildes behov och som av medicinska, religiösa eller kulturella skäl inte kan äta maten från den ordinarie matsedeln.

Undantag från detta tillgodoseende är kulturella eller religiösa behov som inte överensstämmer med svensk lagstiftning.

Miljöhänsyn skall vägas in vid livsmedelsupphandlingar samt produktion. Kravprodukter som ekologiskt odlade livsmedel skall användas i den utsträckning det är ekonomiskt möjligt.

Kostnaden för maten skall bäras av beställaren med undantag av måltider som serveras till externa kunder.

Måltidsordning och lägsta kvalitet

Måltidsordning och lägsta kvalitet med villkor för skolmåltiden framgår av bilaga 1.

Måltidsordning och lägsta kvalitet med villkor för förskola och skolbarnomsorg framgår av bilaga 2.

Måltidsordning och lägsta kvalitet med villkor för vård och omsorg framgår av bilaga 3.

Metod

Förhållandet mellan beställare och utförare skall regleras genom bestämmelser och villkor i detta dokument jämte bilagor.

Kostförsörjning

Kommunstyrelsen skall ha ansvar för kostförsörjningen och därmed se till att produktionen sker på ett kostnadseffektivt sätt.

Det innebär att kostförsörjningen skall med bibehållen kvalitet producera och leverera mat med miljöhänsyn samt till lägsta möjliga kostnad.

Kommunstyrelsen skall också, i samråd med berörd nämnd, om den finner lämpligt, pröva om produktion och leverans av mat skall ske i egen regi eller på entreprenad.

System med intern kostförsörjning

För externa gäster som inte biståndsprovats fastställs måltidskostnaden genom kommunfullmäktige och betalning sker direkt till kostförsörjningen.

Samtliga verksamheter där måltider serveras genom kommunens försorg med undantag för Torsgårdens och Visebergsgårdens förskolor omfattas av systemet.

Kommunstyrelsen prövar därutöver, med hänsyn till verksamhet och konkurrensbestämmelser, om möjlighet för kostförsörjningen att servera mat till externa gäster.

Kostnader och ersättning

Grunden för ersättningen är att utföraren skall ha full kostnadstäckning för samtliga kostnader. Det gäller kostnader för lokalhyror, personal, råvaror, förbrukningsmaterial, kapitalkostnader för nyanskaffning av utrustning som ingår i verksamheten, transporter samt administrativa kostnader.

Om kostförsörjning sker genom annan leverantör än kommunen kan förutom leverantörens pris eventuella kostnader för av kommunen tillhandahållen personal samt övriga kostnader godkännas efter förhandling.

Lokaler

Kostnader för drift, underhåll och investeringar i kök och matsal ingår i kostförsörjningens kostnader.

För underhåll av lokaler och fast underhåll svarar lokalförsörjningen.

Transporter

Kostförsörjningen svarar för alla transporter från tillagningskök till de serveringsställen som överenskommelsen omfattar, om inget annat överenskommit.

Ev förändrade transporter under löpande budgetår debiteras respektive beställare.

Disk och städning

Kostförsörjningen svarar för disk och städ av kök och matsal inom ramen för verksamheten, om inget annat överenskommit. Vid alternativt utnyttjande av lokaler svarar hyresgästen för de städbehov som uppkommer genom detta lokalutnyttjande.

Livsmedelslagen

Användandet av lokalerna skall ske enligt livsmedelslagen. Av hygieniska skäl skall ingen annan än personal inom kostförsörjningen använda köken utan kostansvarigs medgivande. De anvisningar som då lämnas måste följas.

Måltidsordning och lägsta kvalitet med villkor för grundskolan

Bra matvanor är en förutsättning för att må bra, växa, utvecklas, orka arbeta och gå i skolan. Elever som äter en tillräcklig lunch orkar koncentrera sig under lektionerna och har därför bättre förutsättningar att prestera bra i skolan. Skollunchen är därför en viktig resurs i skolarbetet. Svenljunga kommuns skolmåltider tillämpar livsmedelsverkets råd "Bra mat i skolan" 2007.

- Måltiderna skall ge eleverna en ur näringssynpunkt riktig sammansatt kost av god kvalitet.
- Maten skall vara god, omväxlande och varierad. Den skall bestå av lagad huvudrätt, råkost, bröd, matfett, ekologisk mellanmjölk och vatten.
- Lunchen bör serveras mellan kl 11.00-13.00. Tiden vid matbordet bör vara minst 20 minuter för varje elev.
- Specialkost skall tillhandahållas av medicinska, etiska och religiösa skäl.
- Eleverna skall ges möjlighet att påverka maten och måltidsmiljön genom matråd.
- Valmöjlighet mellan rätter och/eller komponenter skall eftersträvas.
- Måltiderna skall intas under lugna förhållanden, de bör vara lustfyllda och förknippade med social samvaro.
- Vilket serveringssystem som skall användas kan bedömas utifrån respektive enhet.

Övergripande målsättning

Resultatet skall bli friska, välnärda barn som ser ett värde i maten och måltiden. Maten skall också säkerställa att barnen inte utvecklar fetma och övervikt på grund av felaktigt sammansatt mat med för hög andel fett och socker. Vidare skall föräldrarna känna en trygghet i att det serveras mat som uppskattas av barnen.

Måltidssammansättning

- Lagad huvudrätt
- Bröd och matfett
- Sallad/Råkost
- Ekologisk mellanmjölk
- Vatten

Energiinnehåll

Svenska näringsrekommendationer (SNR) ger det vetenskapliga underlaget för att planera en kost som ger god hälsa. Enligt SNR skall skollunchen ge ca 30 % av dagens totala energiintag.

Den genomsnittlige eleven i årskurs 4-6 används som referensperson vilket då innebär ca 2,6 megajoule (MJ). Övriga gruppers behov av energi och näringsämnen framräknas med hjälp av faktorer. Dessa faktorer är 0,95 för sexårsverksamheten och årskurs 1-3. För årskurs 7-9 är faktorn 1,1.

Utvärdering

Vartannat år skall en attitydundersökning om maten genomföras bland eleverna. Regelbundna avstämningar skall också genomföras med beställaren.

Livsmedelsval

Potatis, pasta och ris

Målsättningen bör vara att låta eleven få välja mellan två av dessa tillbehör dagligen.

Bröd, lättmargarin och pålägg

Till brödet serveras lättmargarin. Till soppa serveras alltid extra bröd och pålägg.

Salladsbord

På de skolor som har matsal¹ skall ett salladsbord serveras som innehåller minst fyra olika salladsblandningar. Salladsbordet skall vara uppbyggt så att det innehåller säsong grönsaker och rotfrukter. Dekorationsgrönsaker i form av t ex tomat och gurka skall ses som dekoration och begränsas.

Salladsbordet kan med fördel innehålla potatis/ris/pasta och baljväxter.

Sallad skall serveras alla dagar, även till soppa.

Dressingen skall vara mager, max 15 % fett.

Dryck

Som dryck till skollunchen serveras ekologisk mellanmjölk och vatten.

¹ De skolor som äter i klassrummen kan inte få ett salladsbord eftersom de får mat i kantiner till klassrummet.

Måltidsordning och lägsta kvalitet med villkor för förskola och skolbarnomsorg

Bra matvanor är en förutsättning för att må bra, växa, utvecklas och orka med dagen. Svenljunga kommuns måltider inom förskola och skolbarnomsorg tillämpar livsmedelsverkets råd "Bra mat i förskolan" 2007.

- Måltiderna skall ge barnen en ur näringssynpunkt riktig sammansatt kost av god kvalitet.
- Maten skall vara god, omväxlande och varierad. Den skall bestå av lagad huvudrätt, råkost, bröd, matfett, ekologisk mellanmjölk och vatten.
- De skall vara jämt fördelade över den tid av dagen som barnet vistas i barnomsorgen.
- Måltiderna skall vara tillräckligt många och serveras vid tidpunkter som är lämpliga utifrån barnens fysiologiska behov och dygnsrytm.
- Måltiderna skall intas under lugna förhållanden, de bör vara lustfyllda och förknippade med social samvaro.
- Specialkost skall tillhandahållas av medicinska, etiska och religiösa skäl.
- Vilket serveringssystem som skall användas kan bedömas utifrån respektive enhet.

Övergripande målsättning

Resultatet skall bli friska, välnärda barn som ser ett värde i maten och måltiden. Maten skall också säkerställa att barnen inte utvecklar fetma och övervikt på grund av felaktigt sammansatt mat med för hög andel fett och socker. Vidare skall föräldrarna känna en trygghet i att det serveras mat som uppskattas av barnen.

Måltidssammansättning

Frukost/Mellanmål

- Ekologisk mellanmjölk, lättfil eller lättyoghurt
- Bröd med matfett och pålägg
- Frukt/bär/grönsaker
- Ibland extra spannmålsprodukter

Lunch

- Potatis/ris/pasta
- Grönsaker/rotfrukter
- Kött/fisk/ägg/vegetariskt alternativ
- Bröd med matfett
- Ekologisk mellanmjölk eller vatten som måltidsdryck

Måltidsordning

Inriktningen skall vara att de minsta barnen 1-2 år inte ska ha mer än 2-2,5 timmar mellan måltiderna. De större barnen kan ha 3-3,5 timmar mellan måltiderna. En dag kan se ut enligt följande beroende på om man vill äta tidig eller sen lunch:

Frukost	kl 08.00-09.00	
Extra mål ½ frukt	kl 10.00-11.00	
Lunch	kl 11.30-12.30	
Mellanmål	kl 14.00-15.00	
Extra mål ½ frukt	kl 16.00-17.00	För de barn som vistas länge.

Utvärdering

Vartannat år skall en attitydundersökning om maten genomföras bland barnen och dess föräldrar. Regelbundna avstämningar skall också genomföras med beställaren.

Måltidsplanering

Riktlinjerna följer i stort sett de svenska näringsrekommendationerna (SNR 89) och de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 96). I dessa dokument saknas en officiell rekommendation om kostfiber för barn under fyra år. Riktlinjerna utgår dock från en allmän uppfattning att fiberhalten gärna kan vara lägre i de små barnens mat än i maten för större barn och vuxna.

I riktlinjerna betonas att eftermiddagsmåltiden är av samma typ som frukosten. Ekologisk mellanmjölk och mjölkprodukter serveras därför både till frukosten och till eftermiddagsmåltiden. Då blir det tillräckligt av dessa produkter och vatten rekommenderas som måltidsdryck till lunchen men ekologisk mellanmjölk erbjuds de barn som så önskar.

Referensvärde för energi

Frukost	ca 20 %
Extramåltid	ca 5 %
Lunch	ca 30 %
Mellanmål	ca 10-15 %
Extramåltid	ca 5-10 %

Livsmedelsval

Mjolk & mjölkprodukter

- Standardmjölk till matlagning
- Lättfil/lättyoghurt
- Ekologisk mellanmjölk som dryck

Matfett

- Matfett med 70 % fetthalt till smörgås och som extra matfett till de minsta barnen, 1-2 år.
- Matfett med 80 % fetthalt till matlagning.
- Dressing med olja några gånger per vecka
- En bra tumregel är att sträva efter att använda mer av fett som är mjukt i kylskåpstemperatur, dvs. fleromättat fett

Gröt, flingor & bröd

- Olika typer av gröt (mannagryn, risgryn, havregryn, råggryn mm) De minsta barnen bör inte äta för mycket fiberrik gröt och därför kan de serveras mannagrynsgröt och risgrynsgröt oftare.
- Olika typer av müsli och flingor. De minsta barnen serveras främst corn flakes eller liknande.
- Variera brödsorter, både mjukt och hårt.

Pålägg

- Som regel skall pålägg av den magrare sorten t ex 17 % ost och nyckelhålsmärkt leverpastej serveras.
- Pålägg som innehåller mycket järn (leverpastej, skinka, messmör) skall serveras dubbelt så ofta som ost som inte innehåller järn.

Fisk

Det är bra om både mager och fet fisk serveras. Det kan vara lagom om en av tre fiskmåltider i genomsnitt är gjord på fet fisk, t ex lax, strömming och makrill.

Kött & korv

- Välj mager köttråvara
- Blandfärs med ca 13 % fetthalt
- Nötfärs med ca 10 % fetthalt
- Korv med ca 18 % fetthalt

Grönsaker & rotfrukter

Grönsaker som innehåller mycket näring såsom t ex broccoli, morot, majs, ärtor och vitkål utgör grunden. Så kallade dekorationsgrönsaker såsom tomater och gurka innehåller förhållandevis lite näring och skall ses som dekoration. Variera efter säsong.

Frukt & bär

Variera efter säsong.

Planering av frukost

Under fyra veckor kan fördelning av olika frukostar se ut så här:

- Gröt, ekologisk mellanmjölk, bär/mos/sylt,
Smörgås med pålägg 12 ggr
- Lättfil, flingor/müsli, bär/mos/sylt,
Smörgås med pålägg 4 ggr
- Mjölchoklad, frukt/grönsak,
Smörgås med pålägg 4 ggr

Ägg kan serveras ibland. Om inte frukt serveras som extramåltid på förmiddagen är det lämpligt att servera frukt eller bär till frukost.

Observera att denna planering bygger på att barnen inte har ätit frukost hemma innan.

Planering av lunch

Måltiderna skall vara kompletta dvs. de ska innehålla varmrätt, grönsaker – råa och/eller varma samt bröd med matfett. Ekologisk mellanmjölk eller vatten som måltidsdryck.

Under fyra veckor kan fördelningen mellan måltider se ut så här:

- | | |
|----------------------------|-------------|
| • Fiskrätter | 4 ggr |
| • Kött/fågel | 3 ggr |
| • Köttfärs | 4 ggr |
| • Korv nyckelhålmärkt | högst 2 ggr |
| • Soppa med dessert & bröd | 2 ggr |
| • Potatisrätt/vegetariskt | 1 gång |
| • Blandrätt | 2 gång |
| • Blodpudding och lever | minst 2 ggr |

Observera att de minsta barnen, 1-2 år, ska ha lite extra fett vid luncherna. Lägg därför till en tesked margarin eller olja vid matbordet. Den extra klicken kan t ex blandas i potatismoset, i köttfärssåsen eller i soppan.

Planering av mellanmålet

Tonvikten i eftermiddagsmåltiden ligger på smörgås med pålägg, ekologisk mellanmjölk/ mjölkprodukt och frukt/bär. Om detta utgör stommen i de mellanmål som vanligen serveras finns utrymme för att servera något festligare ibland. Det är ytterst viktigt att mellanmålet inte blir för stort och då konkurrerar ut lunchen. Viktigt att tänka på är också att mängden socker i mellanmålet inte blir för stort och därför skall andelen kräm och söta soppor begränsas.

Under fyra veckor kan det se ut så här:

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| • Ekologisk mellanmjölk/fil/yoghurt, frukt, grönsak
Smörgås med nyckelhålmärkt pålägg | 17-20 ggr |
| • Kräm/soppa (hemlagad med mindre socker), ekologisk mellanmjölk
Smörgås med nyckelhålmärkt pålägg | högst 2 ggr |
| • Glass/bulle, frukt, grönsak, smörgås med
nyckelhålmärkt pålägg | högst 1 gång |

Planering av den lilla extra måltiden

Tonvikten ligger här på frukt eller skorpa. Det skall vara något som är praktiskt och lätt att ta fram.

Måltidsordning och lägsta kvalitet med villkor för vård och omsorg

Mat är ett av de glädjeämnen i livet som vi först förvärvar och som sist lämnar oss. Maten skall vara en höjdpunkt på dagen värd att se fram emot. Svenljunga kommuns måltider inom vård och omsorg tillämpar livsmedelsverkets råd "Mat och näring" 2003.

När man lagar mat till sjuka och äldre skall hänsyn tas de behov som finns och önskemål bör man tillmötesgå i den mån det är möjligt. Med stigande ålder minskar behovet av energi medan behovet av näringsämnen såsom vitaminer och mineraler kvarstår. Detta innebär att den mat som man äter måste vara extra näringstät för att bristsjukdomar inte skall uppstå. Därför blir det viktigare än någonsin att äta näringsriktigt när man blir äldre.

- Måltiderna skall ge en ur näringssynpunkt riktig sammansatt kost av god kvalitet.
- Maten skall vara anpassad så att den har rätt konsistens vid tugg- och sväljsvårigheter.
- Maten skall vara anpassad om man har behov av energi- och proteinrik mat.
- Måltiderna skall vara jämnt fördelade över dagen och nattfastan skall ej överstiga 11 timmar.
- Måltiderna skall intas under lugna förhållanden, de bör vara lustfyllda och förknippade med social samvaro.
- Specialkost skall tillhandahållas av medicinska, etiska och religiösa skäl.

Övergripande mål

Resultatet blir friska och välmående vårdtagare som inte utvecklar under- eller övervikt på grund av att fel kost serveras utifrån individens behov. Vidare skall anhöriga känna trygghet i att den mat som serveras uppskattas av de äldre.

Svenljunga kommun skall arbeta mycket aktivt för att personer med tugg- och sväljsvårigheter samt personer som behöver extra energi och protein uppmärksammas. Detta skall göras i samarbete med vårdpersonalen.

Måltidsordning, måltidssammansättning och energifördelning*Frukost kl 07.00-08.30, **15-20 %***

Gröt/välling, filmjolk, flingor/müsli, bröd, matfett, pålägg, grönsak, frukt/juice, kaffe/the. Ägg serveras 2-3 ggr/v

*Mellanmål/förmiddagskaffe kl 09.30-10.30, **10-15 %***

Kaffe/the, skorpa/frukt

*Lunch kl 12.00-13.00, **20-25 %***

Varmrätt med grönsaker, bröd, matfett och lättöl/ekologisk mellanmjölk/måltidsdryck samt dessert.

*Mellanmål/eftermiddagskaffe kl 14.00-15.00, **10-15 %***

Kaffe/the, skorpa/bulle

*Kvällsmål kl 17.00-18.30, **20-25 %***

Lättare varmrätt med grönsaker, bröd, matfett och ekologisk mellanmjölk/måltidsdryck

*TV-mål/Kvällskaffe kl 20.00-21.00, **10-20 %***

Kaffe/the, skorpa/bulle/smörgås. Till helgen serveras en finare kaka.

Energiinnehåll

För att upprätthålla kroppsvikten krävs balans mellan energiåtgången och intaget av energi (kalorier) via kosten. Energiutgifterna består i huvudsak av två delar:

- Basal energiåtgång för att hålla kroppstemperaturen och organen igång.
- Energiåtgång till följd av fysisk aktivitet

Andra faktorer som också påverkar energibehovet är ålder och kön. Män har vanligtvis ett större energibehov än kvinnor.

Energin skall fördelas enligt:

Protein 15 E %
Fett 30-35 E %
Kolhydrater 50-55 E %

Måltidsplanering

Det är bra att ha en grundmatsedel på ca 6 veckor att utgå ifrån som är näringsvärdesberäknad. Självfallet ska denna sedan varieras efter säsong, lokala mattraditioner, helgdagar, bemarkedsdagar etc. Fördelen med en grundmatsedel är det underlättar planering av inköp och det blir också lättare att överblicka kvaliteten på maten och att den blir varierad. De boende bör vara delaktiga i planeringen av matsedeln.

En bra tumregel att gå efter är att äldre i allmänhet har svårare än yngre att tugga och svälja. Alltför hård mat såsom helt kött och råa grönsaker/frukt kan därför vara svårt.

Desserten fyller en mycket viktig funktion för att göra måltiden komplett. Ostkaka, pannkakor och bärkräm är bra exempel.

Konsistensanpassad mat

Följande konsistenstrappa skall följas (alla konsistenser kan tillagas som energi- och proteinrik kost):

Hel kost	Normalkost
Lättuggad kost	Timbal endast vid helt kött och köttgryta, övrigt som normalkost. Sås Potatis Grönsaker
Timbalkost	Kött-, fisk-, färs-, eller korvtimbal Sås, gärna tjockare Potatismos eller pressad potatis Grönsakstimbal Grönsaksgelé av kalla tillbehör t ex rödbetor, gurka
Gelékost	Kött-, eller fiskgelé (kall) Tjock sås (varm eller kall) Potatismos Grönsaksgelé (kall) eller grönsakspuré (varm)
Flytande kost	Kött-, fisk- eller grönsakssoppa med klick i Fruktsoppa med vispad grädde eller glass

Lättuggad kost

Är lämplig för personer med tandproteser eller andra tuggbesvär, men passar även för den som bara har en hand eller arm i funktion. I och med att helt kött är i timbalform behöver man inte få det uppskuret åt sig på tallriken. Att kunna klara sig själv upplevs av de flesta som positivt och befrämjar tillfrisknande.

Timbalkost

Är lämplig för den som har större problem med att tugga och svälja. För att ingen grundligare bearbetning i munnen skall behövas och för att inga småbitar från maten skall hamna i lungorna tillagas denna kost av puréer för att den skall vara helt slät. Uppvispad äggvita, grädde etc. gör maträtterna porösa och lättätna. Redningar med mjöl eller ägg gör att det håller ihop vilket gör att det är lätt att svälja denna mat. Av samma anledning skall såsen vara tjockflytande, samma konsistens som vaniljsås.

Gelékost

Liksom timbalkost lagas gelékost av puréade råvaror men till skillnad från den förra är alla ingående ingredienser i gelékosten kalla. Bindemedlet som håller ihop rätterna är gelatin som inte går att värma. Då gelékostens huvudrätter ofta blir energifattiga bör de kompletteras med energirika och tjockflytande såser.

Gelékosten håller ihop på ett helt annat sätt än vanlig mat vilket gör den lättare att äta vid sväljproblem. Mycket tacksamt är också att hela dagsbehovet vatten "bakas in" i gelékosten eftersom även drycker kan geléas. Pröva gärna att göra kaffegelé. Eftersom denna kost skall ätas kall lämpar den sig också för den som har feber eller som blir illamående av doften från mat. Detta är en mycket särskild kost eftersom den inte går att få varm. En viss restriktion med att ordinera denna kost bör alltså finnas.

Flytande kost

Kan vara både tunn- och tjockflytande. Den sistnämnda brukar ofta vara lättare att svälja eftersom man inte riskerar att få maten i fel strupe. Lämplig konsistens är som gräddfil. Vid servering bör man tillsätta en klick av t ex smaksatt grädde för att maten skall se lite mer tilltalande ut men också för att höja energiinnehållet.

Energi- och proteinrik kost EPR-kost

Den energi- och proteinrika maten är från grunden helt vanlig svensk husmanskost som på olika sätt har berikats. Portionsstorleken är halverad med bibehållet energiinnehåll. I EPR-kost används aldrig några lättprodukter utan här skall man alltid ha fet ost, standardmjölk, grädde och feta pålägg. Lägg extra fett i maten där det passar, tag gärna olja eller margarin för att få en bra fettsammansättning.

Det är speciellt viktigt att maten fördelas på många måltider väl spridda över dagen. Rekommendationen är att äta tre mål mat och två, gärna tre mellanmål. Dessutom kan man komplettera med vitamin- och mineraltabletter för att garantera att behoven blir täckta. Portionerna skall vara mindre och berikade så att inte det blir för stor mängd.

Frukost

Gröt är lätt att äta och man kan berika den genom att den kokas på mjölk/gräddmjölk och får en extra klick fett. Den kan också berikas med berikningspulver. Om socker, honung, sylt eller mos serveras till ökar energiinnehållet ytterligare. Välling berikas genom att man blandar pulvret med mjölk eller gräddmjölk istället för vatten vid tillagningen. Filmjölk kan gärna smaksättas med t ex farin eller socker. Ägg är ett bra smörgåspålägg och kan mosas med en klick fett, gräddde eller majonnäs och sedan smaksättas med kaviar, dill eller ansjovis.

Lunch

Kött & fisk skall vara lätt att tugga och svälja och är bra proteinkällor. Potatis tycker de flesta äldre om. För att få energi- och proteinrikare potatisrätter kan matfett, gräddde, ost, ägg, skummjörkspulver mm användas. Att göra potatismos uppskattas ofta av de äldre. Sås & Stuvningar gör att maten blir saftigare och de är lätta att berika med matfett, gräddde, ost, ägg mm. Grönsaker skall serveras med smält matfett på och vara väl kokta. Eventuell råkost skall serveras efter maten för att det inte skall ta plats i magen. Fiberrik mat bör inte serveras då det tar stor plats i magen. Tillbehör såsom lingon, gurka och rödbetor ger fin färg på tallriken. Efterrätt skall avsluta varje måltid och till den skall gräddmjölk, gräddde eller gräddglass serveras.

Mellanmål

När matlusten är dålig kan det vara lättare att äta mellanmål. De skall vara näringsrika och innehålla mycket energi. Om man äter bra vid huvudmålen räcker det med enklare mellanmål, t ex kaffe med smörgås, bulle eller skorpor, rån med matfett, ost och marmelad.

Kosttillägg

Om den vanliga maten inte räcker för att täcka behoven kan näringspreparat vara ett viktigt komplement.

Flytande näringsdrycker finns i flera olika smaker och lämpar sig bra som ett mellanmål. Tänk på att servera dem väl kylda. Finns både mjölkbaserade och som klar dryck. Vissa innehåller extra mycket protein och rekommenderas vid infektioner och trycksår.

Berikningspulver finns som majsställing att beställa via köket. Majsställing lämpar sig i de flesta varma maträtter. Till kalla maträtter såsom kräm och fruktsoppa lämpar sig Semper energi bättre eftersom det är lättlösligt.

Utvärdering

Vartannat år skall en attitydundersökning om maten genomföras bland matgästerna och vid behov dess anhöriga. Regelbundna avstämningar skall också genomföras med beställaren.