



Foto: mostphotos.com

Denne brosjyren er for deg som bidrar til god kvalitet i matomsorgen for eldre. Fra beslutningstakere i kommunen til ledere på institusjon og kjøkken, samt helse- og omsorgspersonell.

Takk for maten!



Måltidet i Eldreomsorgen

Brosjyren er utarbeidet av Matgledekorpsset og er et prosjekt i regi av Landbruks- og matdepartementet.

Fra holdepunkt til høydepunkt



Her er en arbeidsmodell for hvordan skape økt måltids glede for eldre på institusjon. Arbeidsmodellen består av fem faktorer, som alle er viktige for å oppnå ønsket endring.

Målet er å gjøre måltidene til **dagens høydepunkt**.

Mat og måltider – livsnødvendig medisin

Mat er livsnødvendig og viktig for å opprettholde god helse. Hyggelige måltider skaper samhold og reduserer ensomhet. Faste måltider er noe institusjonsbeboere ser frem til.

Alt for mange eldre får i seg for lite energi, inkludert væske. Dårlig matlyst kan ha mange årsaker. God mat på tallerkenen skal spises for å ha effekt – selvfølgelig. Hvordan matlyst og matglede stimuleres er viktige elementer i denne brosjyren.

Matglede på agendaen

Matgledekorpsset vil inspirere til å skape måltider som setter spisegjesten i sentrum, fyller flere behov og gjenspeiler den fantastiske matnasjonen vi bor i. Med relativt enkle grep kan måltidet løftes fra å være holdepunkt til høydepunkt i hverdagen.

Matgledekorpsset vil medvirke til at mat og måltids glede blir satt på agendaen, også på kommunalt nivå. Måltidet er et

fantastisk verktøy som kan bidra til å oppnå mange samfunnsmessige mål, for eksempel knyttet til folkehelse og lokal bærekraft. Ofte er det slik at det som er bra for den enkelte, også er bra for lokalsamfunnet og samfunnet som helhet. Vi håper det gis muligheter framover, til å forsterke måltidsarbeidet og tenke nytt rundt maten og måltidet.

Løfte fagkompetanse

Et sterkt søkelys på måltidet gjør også at fagpersonalet på kjøkkenet kommer til sin rett. Dette er positivt for å få utnyttet deres fagkompetanse til det fulle, og vil tiltrekke seg dyktig personell i fremtiden.

Å endre måltidet er en endring i både «hoder og gryter».

Matgledekorpsets 5-faktormodell

Matgledekorpsets arbeidsmodell beskriver faktorer som er viktige for endring og omfatter både refleksjonsspørsmål og generelle tips til måltidsglede. Arbeidsmodellen er uavhengig av om det er produksjonskjøkken eller kjøkken på institusjonen.

Vårt ønske er at 5-faktormodellen skal bidra til fruktbare diskusjoner rundt kosthold, ernæring og

måltidsglede. Diskusjoner som fører til at ansatte på landets sykehjem finner ut av hvordan måltidet kan løftes fra holdepunkt til høydepunkt.

Vi oppfordrer til at flest mulig som jobber med mat og eldre deltar i samtalene. Og inviter gjerne med de eldre og deres pårørende.

1

Ta eierskap til og skap stolthet for måltidet

2

Sørg for god ressursutnyttelse og flyt i arbeidet

3

Skap måltidsopplevelse med smarte måltid

4

Øk bruken av lokale råvarer, sesongråvarer og tradisjonsmat

5

Reduser matsvinn

1 Ta eierskap til og skap stolthet for måltidet

Matgledekorpsset vil inspirere til *større eierskap* og økt stolthet på offentlige kjøkken. Stolthet over all den fantastiske maten som lages. Stolthet over jobben som gjøres hver dag, med å tilrettelegge for gode måltider. Bevissthet rundt dette mener vi er en av nøklene for å løfte måltidet fra holdepunkt til høydepunkt.

De fleste institusjonene vil ha nytte av å reflektere over hvorvidt maten og måltidet er en god kilde til stolthet, ernæring og måltidsglede. Ta med ledelsen, pleiere og kjøkkenpersonalet. Dette vil gi en pekepinn på hvordan kvaliteten på maten og måltidsmiljøet er i dag, og hvor det er muligheter for forbedringer.

Å skape mat og måltidsglede er et lagarbeid og felles prosjekt. Alle ansatte bør ta aktivt del, enten de er helse- og omsorgspersonell, eller jobber på kjøkkenet. Det å bli bevisst den viktige rollen alle har, kan bidra til at matens betydning for både fysisk og sosial helse økes. Det er viktig med felles møteplasser på arbeidssstedet og tid nok til diskusjoner om hvordan bedre mat og måltider kan oppnås.

Refleksjon

- Hva ligger i matglede? Beskriv en gylden måltidsopplevelse
- Hvilke 4 kjennetegn ønsker dere at måltidet skal ha hos dere?
- Med utgangspunkt i måltidet hos dere: hva gjør dere stolte? Hva må til for å bygge enda større stolthet for måltidet?
- Hvordan kan dere bygge et sterkere felleskap rundt måltidsarbeidet?





Tips fra Matgledekorpsene

Hvordan skape eierskap og stolthet?

- **Dagens praksis – styrker og utviklingsområder**
Gå gjennom dagens praksis, og reflekter rundt: Hva fungerer godt allerede, og hva vil dere bli bedre på?
- **Mål og visjoner for maten og måltidene**
Diskuter og kom fram til et felles mål og en visjon for maten og måltidene. Bli enige om hva som skal kjennetegne måltidet hos dere og hvordan dere skal løfte måltidet fra holdepunkt til høydepunkt.
- **Sett arbeidet med mat og måltider i system**
Legg til rette for arenaer og faste møtetidspunkt der måltidet er tema, og sett arbeidet i system.
- **Lag et eget, lokalt Matgledekorps eller ei ressursgruppe som har et spesielt ansvar for mat- og måltidsglede**
Få med alle nivå som har med måltidet å gjøre, både ledelse, pleie og kjøkken. Involver beboerne og pårørende. Bygg «laget» og felleskapet rundt måltidet. Måltidsglede er et felles prosjekt.
- **Synliggjør de gode måltidsopplevelsene**
Stolthet og eierskap bygges blant annet gjennom kjennskap til målet dere har for maten og måltidene, og en opplevelse av at dere i felleskap leverer i forhold til dette. Oppmuntre til lokal synliggjøring av de gode måltidsopplevelsene, og endringer som skjer, både internt og eksternt.



Sørg for god ressurs- utnyttelse og **flyt** i arbeidet

Å endre måltidet fra **holdepunkt til høydepunkt** handler sjelden om tilføring av mer ressurser. Oftest vil økt kvalitet på måltidet komme som resultat av endret holdning til måltidsarbeidet og en forbedring av måten man organiserer og løser oppgavene på. Å skape flyt handler altså om å utnytte menneskelige og materielle ressurser best mulig.

Et helhetlig blikk på arbeidsprosessen vil kunne gi interessante oppdagelser, nyttige diskusjoner og en større forståelse for hverandres arbeid. Å sette søkelyset på arbeidsprosessen resulterer nødvendigvis ikke i de store endringene, men kan gi små, verdifulle justeringer her og der. Med flyt kommer som regel også større arbeidsglede og stolthet over måltidsopplevelsen som leveres.

Refleksjon

- Hvordan kan dere gjøre arbeidsprosessen fra innkjøp til bord på en enklere og mer praktisk måte?
- Hvilke justeringer kan gjøres for å bedre arbeidsstasjonene for de ulike etappene?
- Hvem gjør hva hos dere, og er det behov for å tydeliggjøre ansvaret for de ulike etappene enda bedre? Hvordan kan dette eventuelt gjøres?



Tips fra Matgledekorpsset

Hvordan sørge for god ressursutnyttelse og flyt i arbeidet rundt måltidet?

- **Fra innkjøp til bord og rollefordeling**

Beskriv arbeidsprosessen fra innkjøp til bord, og hvordan denne kan gjøres best mulig. Har dere alternative muligheter og logistikk-løsninger? Tydeliggjør roller og ansvar for de ulike etappene i prosessen, og bli enige om hvem som gjør hva på institusjonen

- **Gode arbeidsstasjoner og alt på rett sted**

Legge til rette for gode arbeidsstasjoner for tilberedning og anretning av maten. Sørg for at råvarer og utstyr er på plass. Rydd arbeidsbenken og ha rene flater. Gode vaskerutiner gir god oversikt i skuffer og skap. Dette bidrar også til å hindre matsvinn.

- **Samspill og dialog mellom ledelse, kjøkken og pleie**

Sørg for å ha en aktiv dialog mellom alle som er involvert i matarbeidet. Få informasjon og tilbakemeldinger til å flyte mellom alle parter. Dette vil gjøre det lettere å gjøre de endringer, justeringer og tilpasninger som må til for å skape mer måltidsglede.

- **Matapotek**

Etablere og ta i bruk et «matapotek» med smakstilsettere. Et for varmmat og en for kaldmat. Dette kan inneholde: olje, smør, salt, pepper, tørket og friske urter, sitron, smør, honning, m.m. Plasser dette der hvor dere anretter maten, slik at det kan brukes til «finish».



- **Jobb smart og vær kledd for oppgaven**

Gå gjennom og vurder om og på hvilken måte dere kan forbedre og forenkle arbeidsteknikken knyttet til tilberedning, anretning, servering og opprydding. Vær kledd for oppgaven! Det er smart og hygienisk. Og det signaliserer hvem som tar posisjon som «kjøkkensjef» denne dagen.

- **Spesialkost**

(Allergier, intoleranse, konsistenstilpasset mat, saltreduert, energi- og næringsberiket, fettreduert, hensyn til sykdom og funksjonssvikt) Hva er det reelle behovet for spesialkost? Det vil være hensiktsmessig å gå gjennom dette med jevne mellomrom. Det er ønskelig med ernæringsstatus 3-4 ganger per år.

- **Opplæring i mat og måltidsglede**

Ha en plan for hvordan læringer, vikarer og ekstrahjelp får innføring og opplæring i måltidsarbeidet.

3 Skap en måltidsopplevelse med smarte måltid

I sentrum av måltidsopplevelsen er de eldre selv. Engasjer de eldre og skap delaktighet.

Måltidet er mer enn mat, og mat er mer enn næring. I måltidsarbeidet vil det være nyttig å ha en helhetlig tilnærming som ivaretar de ulike aspektene ved måltidet. Matgledekorpsset har valg å skille mellom tre ulike aspekter ved måltidet; det psykiske, fysiske og det sosiale aspektet. Disse tre henger tett sammen, og er viktige å ta hensyn til for at måltidet skal bli et høydepunkt i hverdagen.



Foto: Colourbox.com

Et måltid som oppfyller psykiske, fysiske og sosiale behov, mener vi er et smart måltid. Hva kan det være? Her er noen eksempler:

- ✓ **Det psykiske behovet møtes når måltidet**
 - Gir en følelse av mestring og bidrar til god livskvalitet
 - Gjenspeiler individuelle behov og ønsker
 - Gir en opplevelse av verdighet og omsorg, også når spisehjelp er nødvendig
- ✓ **Det fysiske behovet møtes når måltidet**
 - Dekker fysiologiske behov, både for mat og drikke
 - Gir energi og overskudd til å kunne fungere i hverdagen
 - Forebygger underernæring, og bidrar til bedre rehabilitering etter sykdom eller skade
- ✓ **Det sosiale behovet møtes når måltidet**
 - Gir en mulighet for sosialt samvær, fellesskap og dialog
 - Gir en følelse av tilhørighet og er koblet til tradisjon, identitet og kultur
 - Aktiviserer og gir mening i hverdagen

Et smart måltid fremmer matlyst og gir matglede.

Smarte måltid krever kompetanse, engasjement og godt samarbeid. Det forutsetter også at man kjenner sine gjester/beboere godt, og er lydhør for de ønsker og behov den enkelte har.

Refleksjon

- Gleder spisegjesten/beboeren seg til måltidet?
- Gir måltidet ønsket næring?
- Gir måltidet en opplevelse av tilhørighet?

Tips fra Matgledekorpsset

Hvordan skape en måltidsopplevelse med smarte måltid?

For å ivareta det **psykiske** aspektet

- **Vekk appetitten! Skap matlyst!**
Legg opp maten slik at den frister øyet og magen. Bruk farger og kontraster. Lag gjerne mer mat på postkjøkken, for lukt og andre sanseopplevelser. Skap forventninger ved å fortelle om maten i forkant. Bruk tilbehør og appetittvekkere.
- **Lag en hyggelig måltidsramme**
En hyggelig måltidsramme og sosialt samvær kan bidra positivt for økt næringsinntak. Friske blomster og fin oppdekking gir stemning. Sørg for frisk luft i rommet. Optre rolig og vær til stede for beboeren/spisegjesten.
- **Legg til rette for delaktighet og valgfrihet**
Tilrettelegg for at de eldre skal kunne gjøre mest mulig selv, både før, under og etter måltidet. Gjør tilpasninger til den enkelt, med tanke på måltidet og rammen rundt. Ha en ønskebok for mat inn i menyen, og oppdater ønskene med jevne mellomrom. Det kan og vil endre seg hva man ønsker og har lyst på.

For å ivareta det **fysiske** aspektet:

- **Lag næringsrik mat og drikke**
Bruk gode råvarer, og lag mat fra bunnen av. Berik måltider for næringstetthet. Vurder ernæring gjennom et døgn eller ei uke, heller enn per rett. Mat med myk konsistens kan øke inntaket for mange.
- **Legg til rette for god fordøyelse og et friskt tarmsystem**
Bruk for eksempel mer svsker, rosiner og byggryn i dessertene. Bruk frukt og grønnsaker i smoothies. Tilby melkesyrebakterier i form av biola, kefir, syrnet melk og yoghurt.

• **Sørg for nok væske**

Forsikre om jevnlig og tilstrekkelig væskeinntak. Forsøk å tilby mest drikke mellom og etter måltidene til de som sliter med å spise tilstrekkelig og blir fort mett.

• **Jevn måltidsrytme, variasjon og individtilpasning**

Sørg for god ernæringspraksis gjennom jevn måltidsrytme, variasjon og individtilpasning. Nattfaste bør ikke overstige 11 timer. Det anbefales inntak av energi (mat og/eller drikke) hver 2-3 time.

For å ivareta det **sosiale** aspektet

• **Kokk, matvert og spisegjest/beboer – snakk om maten!**

Legg til rette for at kokken kan være mer ut på avdelingene for dialog med beboerne/spisegjestene og dialog med de som serverer maten. Kokken kan dele sin kunnskap og gi tips om anretning og servering. Spisegjesten samt de som serverer kan gi tilbakemelding om måltidet. Bruk maten som utgangspunkt for dialog.

• **Bordplassering og fellesskap**

Vær bevisst på bordplasseringen og tilpass for å skap gode relasjoner og god atmosfære. Påførende kan sitte med sine ved besøk, etter ønske.

• **Lag aktiviteter med utgangspunkt i maten**

Legg til rette for at beboerne/spisegjestene kan være med på forberedelser, som for eksempel å skrelle gulrot, steke vaffel, eller være vertinne. Sett mer mat på bordet slik at de kan legge på pynt og tilbehør selv. Samarbeid med lokale produsenter og andre for ulike mataktiviteter – til inspirasjon, glede og aktivisering.

• **Feire årstidene og høytider**

Årstidene og høytider gir en naturlig variasjon – la det gjenspeiles på tallerkenen også.

4

Øke bruken av **lokale** råvarer, sesongråvarer og tradisjonsmat

Måltidet er nært forbundet med tradisjon og kultur, og vi har alle matrelaterte minner vi bærer med oss. Syn, lukt og smak vekker hukommelsen, og assosiasjoner fra hverdagsliv og høytid kan komme frem. Kjente retter og råvarer gir matlyst og vil ofte sette fart på fortellergleden rundt matbordet. Å servere mat som er av betydning for beboerne er også god omsorg.

Matgledekorpsset oppfordrer til økt bruk av lokale råvarer, sesongråvarer og tradisjonsmat. Dette vil bidra til variasjon og gode smaksopplevelser og i tillegg stimulere sansene på en positiv måte. Vi vil inspirere til at lokale råvarer, sesongråvarer og årstidene er utgangspunkt for menyplanleggingen.

Vi bor i en mangfoldig matnasjon, og mulighetene for gode smaksopplevelser er mange. Hva har dere tilgjengelig i deres nærområde? Økt bruk av lokale råvarer vil også bidra positivt for å sikre arbeidsplasser og levende lokalsamfunn, og er smart i bærekraftperspektiv.

Refleksjon

- Hvilke mat- og måltidstradisjoner er viktig for beboerne hos dere?
- Hvordan kan dere i enda større grad stimulere sansene og vekke matminner gjennom mat og måltider?
- Sesongråvarer og lokalmat: Hvilke muligheter finnes lokalt/regionalt?



Tips fra Matgledekorpsset

Hvordan øke bruken av lokale råvarer, sesongråvarer og tradisjonsmat?

- **Kjenn dine gjester/beboere**

Finn ut hvilke mattradisjoner og matretter som har vært viktig for den enkelte.

- **Innkjøpsavtaler**

Finn ut av hvilket handlingsrom dere har innenfor dagens innkjøpsavtaler for kjøp av lokalmat og sesongråvarer. Få direkte leveranser fra bønder, fiskere, markedshagedyrkere og bærplukkere der det er mulig.

- **Definer lokalmat i eget område, skaff oversikt**

Definer lokalmat i eget område, og skaff oversikt over tilgjengelige produkter og råvarer. Kontakt landbrukskontor, faglagene i landbruket eller bygdekvinnelaget for en oversikt over hva som finnes.

- **Feire sesongene og årstidene med sesongbasert mat**

Hver årstid har sine varianter av blant annet frukt, grønnsaker, bær, urter, kjøtt og fisk. Velg mat som er i sesong – det vil gi ulike smaksopplevelser gjennom året. Det er fint å kunne glede seg til de første jordbærene, eplene og kantarellene.

- **Menyplanlegging**

Planlegg menyen med utgangspunkt i råvaretilgangen. Dette gir en naturlig variasjon i menyen gjennom året.



- **Vekk minner og assosiasjoner gjennom aktiviteter og samtaler om maten**

Bruk maten som utgangspunkt for dialog. Fortell hva de skal spise og skap forventninger. Aktiver sansene. Kanskje kjenner spisegjesten den som har levert eggene, kjøttet eller fisken. Mange har også en relasjon til matauke. Samarbeid med lokale matprodusenter og andre matinteresserte om ulike mataktiviteter.

5

Redusere matsvinn

Å redusere matsvinn er et ansvar som hviler på alle og et enkelt bidrag til et bedre miljø. Omtrent en tredjedel av all mat som produseres i verden kastes. Et av FNs bærekraftsmål er å halvere matsvinnet innen 2030.

Matsvinn er mat som kastes, men som kunne blitt spist dersom den hadde blitt håndtert på en bedre måte. Et overordnet mål i denne sammenhengen ligger i å sørge for at mest mulig av maten havner der den skal, altså i magen. Matsvinn handler i stor grad om matlyst, måltids glede, måltidsmiljø og å kjenne sine spisegjester.

Videre vil det være nyttig å finne ut av hvor mye mat og drikke som faktisk kastes, og hvorfor dette skjer. For å lykkes med å redusere matsvinn er det viktig å skape engasjement og motivasjon for å ta tak i oppgaven. Alle som har med mat og måltider å gjøre bør involveres i arbeidet, og gode rutiner og verktøy må utvikles. Også her er godt samarbeid og god kommunikasjon en forutsetning for å få resultat.

Refleksjon

- Hvordan kan dere skape større bevissthet rundt matsvinn?
- På hvilke områder har dere mest å hente med tanke på matsvinn? Innkjøp, kjøkken, tilberedning, servering? Hva kan dere gjøre?

Tips fra Matgledekorpsset

Hvordan redusere matsvinnet?

- **Kartlegg omfanget og finn årsaken til hvorfor mat kastes**
Er det kjøkkensvinn, serveringssvinn eller tallerkensvinn?
Heng gjerne opp tiltakslisten på et godt synlig sted. Ta steg for steg. Feire underveis!
- **Bruk lokalmat og råvarer av god kvalitet**
God mat er vanskeligere å kaste!
- **Gjenbruk**
Ha rutiner for bruk av rester.
- **God oversikt og orden gir mindre svinn**
Ha god oversikt over hva dere har på lager, i kjøleskap, skuffer og skap. Ha jevnlig rydde og vaske rutiner. Det vil automatisk gi bedre oversikt, og mindre svinn.
- **Veiling og bevisstgjøring**
Det er viktig å få et bevisst forhold til hvor mye mat som kastes. Veiling av avfall er en effektiv måte å bli bevisst matsvinnet på
- **Beregne maten!**
Å beregne nøye er et godt utgangspunkt! Beregne innkjøp, produksjon og servering
- **Sett opp en tiltaksliste og fordel ansvar**
Finn ut hvor det er enklest og mest effektivt å begynne.



Matgledekorpsset - et nasjonalt prosjekt for økt måltids glede hos eldre

Arbeidet med måltids glede for den eldre befolkningen har bakgrunn i kvalitetsreformen for eldre, Leve hele livet og regjeringens arbeid med Matnasjonen Norge.

På Matgledekorpssets hjemmeside er det samlet inspirasjon, gode tips og ideer til hvordan skape mer mat- og måltids glede hos eldre på institusjon og hjemmeboende. Her finnes også oppskrifter, podcaster og brosjyrer. www.matgledekorpsset.no

Ønsker du å lære mer?
Landbruks- og matdepartementet har utviklet et e-læringskurs om mat og måltids glede. Les mer om dette under www.matgledekorpsset.no

Les mer her: www.levעהel livet.no
<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/matnasjonen-norge/id2833723/>