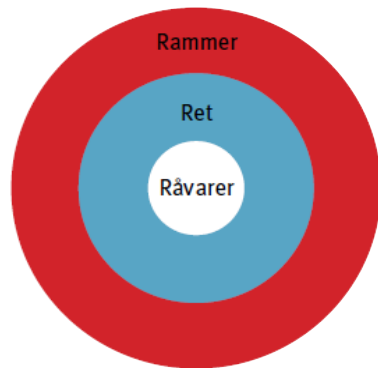




Måltidet



Måltidet som helhed



Måltidets sociale betydning



Deltagelse i processen

NYHEDSBREV UDVIKLINGSFORUM

KLIK på billederne og læs mere



Deltagelse i processen - fortsat



Rammer omkring måltidet



Måltidshistorier



Min Måltidshåndbog - Måltider

MÅLTIDET

I denne introduktion kan du læse om alle aspekter af måltidet, som vi behandler næste gang. Vi håber introduktionen vil inspirere dig d.12 juni, hvor vi mødes igen.

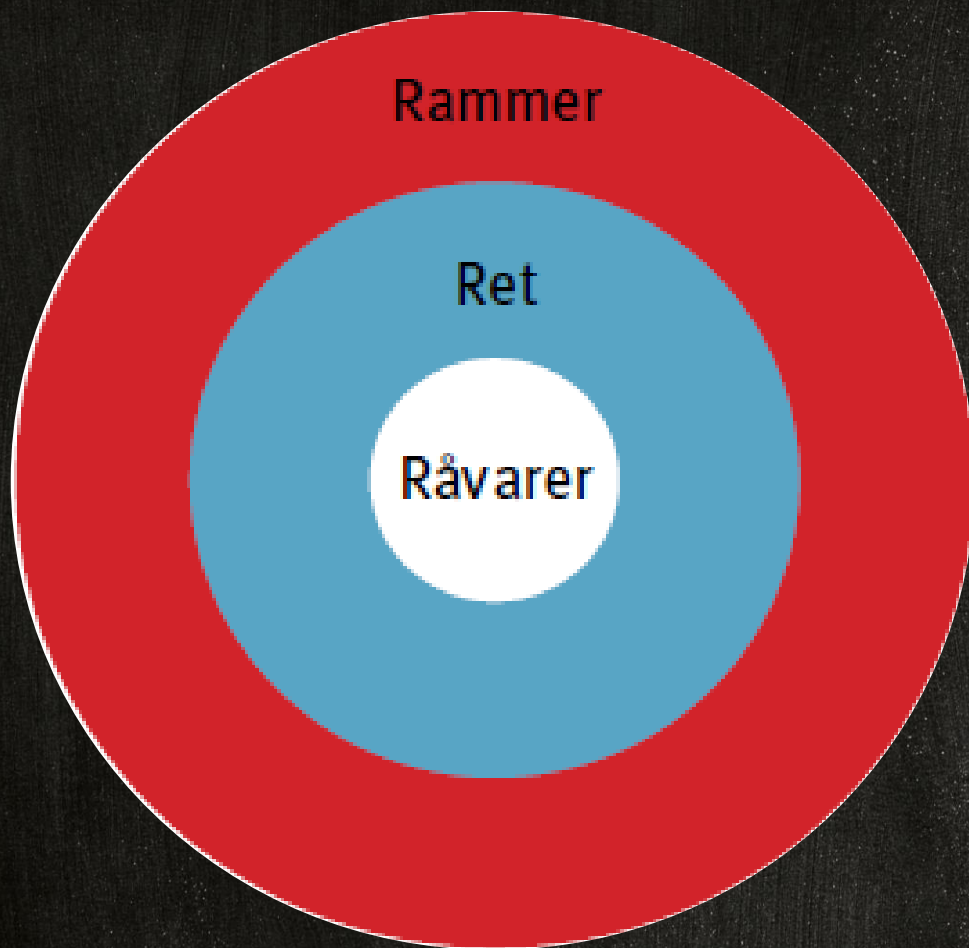
Måltidet hører til en af de vigtigste begivenheder i hverdagen, og gode oplevelser med mad og måltider er derfor vigtige, da det kan være med til at øge livskvaliteten hos den ældre.

Måltidet handler ikke blot om den mad, der ligger på tallerkenen. Der er mange faktorer, der er i spil:

Socialt fællesskab, borddækning og anretning af maden samt de fysiske omgivelser er eksempler på dét, der kan have stor betydning for, hvorvidt måltidet opleves som en stjernestund af den ældre.



MÅLTIDET SOM EN HELHED



Måltidet kan forstås som en kombination af råvarer sammensat til en ret og indtaget i en given ramme såsom fysiske eller sociale rammer. Måltidet er altså mere end selve maden og det at spise, og det er vigtigt at inddrage alle elementer, for at skabe et godt måltid.

Modellen stammer fra en publikation udgivet af Servicestyrelsen ifm. projekt "God mad – godt liv", der har til formål at kvalitetsudvikle madområdet til ældre. Kataloget giver idéer til indretning, der kan præge måltidet positivt.

Hent publikationen via Sundhedsstyrelsens hjemmeside [her](#)

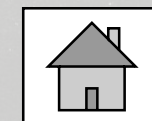


MÅLTIDETS SOCIALE BETYDNING

Flere undersøgelser peger på, at vi spiser mere, og at måltidets varighed er længere, når vi spiser sammen med andre. Det er dog ikke lige meget, hvem vi spiser sammen med. En dansk undersøgelse viste en tendens til, at ældre ikke spiste så meget i selskab med mennesker, de ikke kendte på forhånd sammenlignet med måltider med familie og venner. Læs idekataloget [her](#)

Dette stemmer godt overens med data fra en undersøgelse udarbejdet af Aarhus Universitet, der undersøgte ældres meninger om mad og måltider. Her sås en generel tendens til, at de ældre finder det attraktivt at spise i selskab med venner og familie. Til gengæld ønsker de ikke at spise i fællesskab med folk, de ikke kender, og i undersøgelsen påpeges det, at langt de fleste ældre ikke føler behov for at deltage i madfællesskaber eller lignende.

Læs hele rapporten [her](#)



DELTAGELSE I PROCESSEN

Tilberedning af mad er en måde, hvorpå den ældre kan udtrykke sin identitet og kan skabe en følelse af selvstændighed og ejerskab.

Visitation til madudbringning kan derfor fjerne en del af den ældres identitet. Selvom den ældre måske ikke fuldt ud kan tilberede maden, så har mange stadig et ønske om at kunne sætte sit personlige præg på retten eller processen, fx i form af at pynte maden eller selv tilsmage sovsen.

Ved at varetage dele af madlavningen bliver den ældre i højere grad en del af måltidet, og involvering i måltidet kan have en positiv effekt på hvor meget, der spises.

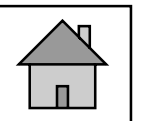


DELTAGELSE I PROCESSEN - FORTSAT

Indkøb giver samtidig den ældre mulighed for at vælge de fødevarer, som borgeren foretrækker, og det er også identitetsskabende. Når borgeren modtager madservice, er muligheden for at vælge indskrænket til valget mellem et antal færdige retter.

”Der mangler viden i forhold til i hvilken grad, kommunerne i deres visitation tilgodeser de ældres muligheder for selv at varetage ønskede og realistiske gøremål i forhold til hverdagens måltider.”

Læs hovedpunkterne fra hvidbogen SMAG – Skønne måltider til alle gamle [her](#)





Rammer omkring måltidet

Rammerne omkring måltidet betyder meget for, hvor længe man har lyst til at blive ved bordet, og jo længere man sidder, desto mere spiser man.

Maden

Anret maden på en tallerken og gør den ekstra indbydende ved at pynte den.

60% angiver, at anretning af maden er vigtig for dem. 70% spiser aldrig direkte fra emballagen.

Rummet

Indbyder rummet til spisning?

- Fjern kilder til støj
- Sørg for god belysning
- Luft ud – frisk luft øger appetitten!

Bordet

- Ryd op
- Gør noget ud af borddækningen

61% af de ældre dækker aldrig eller sjældnere end 1-2 gange om ugen bordet pænt.



MÅLTIDSHISTORIER

- *INDSAMLET FRA PERSONALE IFM. MÅLTIDSCERTIFIKATER*

57 medarbejdere har beskrevet en måltidshistorie, som de specielt husker fra deres liv. Følgende hjælpeord har været tilstede:

- *Rummet*
- *Bordet*
- *Maden*
- *Mennesket*

Samlet set er der rigtig mange, som har noteret sig rammerne for måltidet - lys på bordet, dug og pænt service. Desuden nævnes stemningen meget ofte som tryk og kærlig i selskab med familie, og der er ofte en genkendelighed med situationer som gentager sig. Smagen fremtræder ikke som central.



Min Måltidshåndbog

På Min Måltidshåndbog kan du bl.a. få gode idéer og råd til, hvordan du kan skabe gode og hyggelige rammer for dit måltid.

Find inspiration [her](#)

MAD

INDKØB

MÅLTIDER

ERNÆRING



Gør måltidet til en stjernestund

Gode råd til, hvordan du skaber gode rammer for dit måltid.



Alene eller sammen med andre?

Gør dit måltid hyggeligt – alene og sammen med andre.

