

## Måltidsordning inom äldreomsorgen

Maten och måltiden är viktig, inte bara för att tillgodose våra behov av energi och näringsämnen, utan även för vår livskvalitet. Det gäller förstås också maten inom äldreomsorgen. Åldrandet gör att risken för sjukdom och undernäring ökar. Det är därför av extra stor vikt att de måltider som serveras inom äldreomsorgen håller hög kvalitet och säkerhet samt anpassas efter de äldres egna behov, vanor och önskemål.

### Främja livskvalitet och motverka undernäring

Åldrandet innebär att behovet av energi och vissa näringsämnen av olika anledningar förändras. Aptiten och ätandet kan påverkas av fysiska faktorer såsom svårigheter att sitta eller röra sig, muntorrhet eller psykosociala faktorer, som ensamhet och nedstämdhet.

Med ökad ålder och sänkt funktionsnivå är undernäring vanligt förekommande bland äldre. Därmed krävs stöd och insatser från äldreomsorgen. Arbetet med måltider inom äldreomsorgen bör därför fokusera på att förebygga undernäring och verka för god livskvalitet. Att maten och måltiderna anpassas efter den äldres individuella behov, vanor och önskemål är därför av största vikt.

### Anpassa efter individuella behov

Behoven kan vara såväl fysiska, exempelvis behov av energität mat eller mat med annan konsistens, som psykiska eller sociala, till exempel att slippa äta i ensamhet eller i påtvingat sällskap. Att anpassa efter den äldres vanor kan handla om att anpassa valet av livsmedel och måltidsmiljö efter vad den äldre är van vid och tycker om. Det innebär också att tillmötesgå personer som vill äta särskild mat av exempelvis religiösa, kulturella eller etiska skäl.

Att anpassa måltiderna efter den äldres önskemål innebär till exempel att aktivt fråga efter, vara lyhörd för och anpassa maträtter och utformning av måltidsmiljö efter den äldres egen vilja.

### Måltidsordningen inom äldreomsorgen i Tjörns kommun:

Ungefärliga tider för måltiderna är, med hänsyn till individuella önskemål:

Frukost	08:30 - 09:30
Mellanmål	ca 11:00
Middag	13:00
Kvällsmat	17:30 – 18:00
Kvälls- och nattmål	från ca 20:00 fram till ca 07:00

Eftermiddagskaffe serveras 15:00 och erbjuder närvaro för närstående att delta i gemenskapen.

Riktlinjer för nutrition och kost inom äldreomsorgen