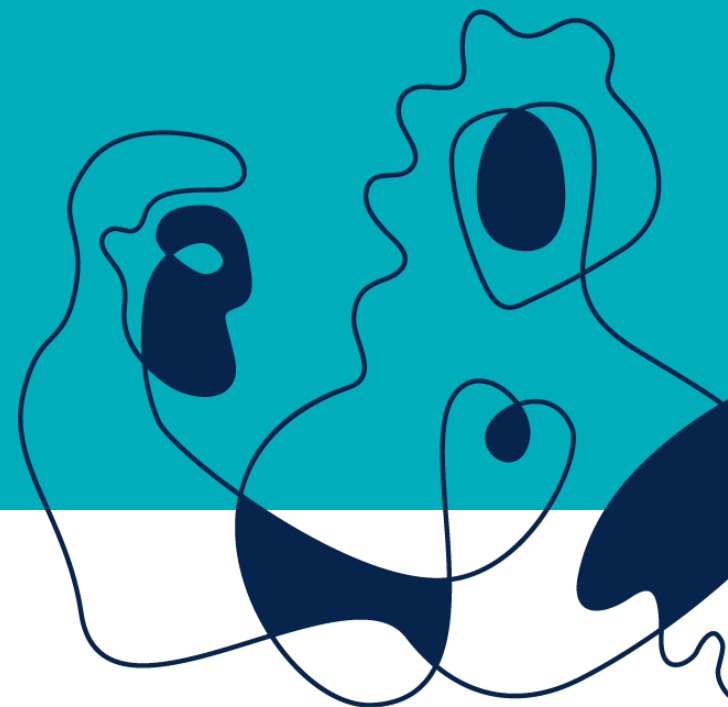


Mat og måltider

Leve hele livet – en reform for større matglede



Fylkesmannen i Nordland





Mat og måltider

Mål:

- Skape gode måltidsopplevelser
- Redusere underernæring

Stort gap mellom anbefalt praksis og utøvet praksis i tjenestene. Feil – eller underernæring er ikke uvanlig. Ikke alle eldre får ivaretatt sine grunnleggende behov for mat, ernæring og gode måltidsopplevelser.





Hovedutfordringer:

- Manglende systematisk oppfølging
- Manglende sosialt fellesskap og lite vektlegging av måltidsomgivelsene
- Få måltider og lang nattfaste
- Lite mangfold og valgfrihet
- Lang avstand mellom produksjon og servering





Fokusområder

- **Det gode måltidet:**
Næringsrik mat, smak, duft, tilpasninger, gylne måltidsøyeblikk, konsistens, fellesmåltid, spisevenn, hygge og samvær, samspising
- **Måltidstider:**
Tilpasset måltidsrytme, jevn fordeling, minst fire måltider, seinkvelds, nattfaste
- **Valgfrihet og variasjon:**
Mattradisjoner, spisevaner, individuelle ønsker, menyvalg, samarbeid, gylne måltidsøyeblikk





Fokusområder

- **Systematisk ernæringsarbeid:**
Individuelle ernæringsbehov, ernæringsstatus, ernæringsmessig risiko, ernæringsplan, ernæringstiltak, samarbeid, organisering, planarbeid, strategiplan, politikk, opplæring,
- **Kjøkken og kompetanse lokalt:**
Kjøkken- og matfaglig kompetanse, tilrettelegging, utforming, lokalkjøkken, storkjøkken, «kokken serverer maten», spisemiljø
- **[Husbanken](#)** sitt tilskudd til matglede i sykehjem og omsorgsboliger

