



DETTE MÅ JEG KUNNE
introduksjon til helse- og omsorgsarbeid

Del 2

2.7 Måltid og ernæring

Måltidet

- Måltid er mer enn mat
- Måltid er en arena for trivsel
- Måltid er en arena for kontakt med andre
- Måltidene skal ivareta brukerens behov for ernæring
- Et hyggelig måltid stimulerer både matlysten og humøret

Ernæring

- Mange eldre er eller står i fare for å bli feilernært
- Mange eldre får i seg for lite drikke
- Behovet for proteiner reduseres noe
- Behovet for vitaminer og mineraler er uendret

Selv om

- Behovet for energi avtar
- Behovet for fett og karbohydrater reduseres

Nedsatt matlyst kan komme av:

- Svekket luktesans og smakssans
- Redusert energibehov

Andre forhold kan være:

- Fysiske og psykiske helseproblemer og sykdommer
- Uvant mat
- Greier ikke å spise selv
- Ubehagelig lukt
- Rot, støy og uro

Et hyggelig måltid
stimulerer både
matlysten og
humøret!



Illustrasjonsfoto- personene er modeller

Et hyggelig måltid

- Sørg for frisk luft i rommet og god belysning
- God tid
- Tilstreb rolige og oversiktelige omgivelser
- Pent dekket bord
- Server mat og drikke med riktig temperatur
- Anrett maten delikat, ikke for store porsjoner
- Noen brukere trenger tilrettelegging, veiledning og hjelp

Når du må hjelpe

- God sittestilling
- Håndhygiene for bruker og pleier
- Plasser maten slik at bruker kan se og nå den
- La bruker gjøre det han kan selv
- Tilby drikke først
- Sitt helst oppreist i 15 minutter etter måltidet

Observer og rapporter

- Hva bruker liker å spise og drikke
- Hva og hvor mye bruker har spist og drukket
- Hva bruker greier/ønsker å gjøre selv
- Hjelpemidler som kan være nyttige
- Svelg eller tyggeproblemer