

Val av livsmedel

Vård och omsorg

Mjölk och mjölkprodukter

Välj mellanmjölk till matlagning och standardmjölk till dryck och standardfil alt. yoghurt som frukost och mellanmålsalternativ.

Matfett

Välj ett 80 % bordsmargarin.

Gryn/flingor och bröd

Välj gärna bröd med hög fiberhalt och olika brödsorter från dag till dag.

Fisk

Skall finnas på matsedeln minst två gånger i veckan, gärna MSC* märkt.

**Marine stewartship council, Certifierat hållbart fiske.*

Kött, kyckling och charkprodukter

Vi använder oss av *Svenska* råvaror, gärna närproducerade.

Grönsaker

Variera grönsaker och rotfrukter och välj gärna efter säsong. Välj grönsaker som innehåller mycket näring. Väkokta grönsaker är ofta lättare att både äta och spjälka än råa. Många vårdtagare behöver också extra energi på grönsakerna i form av matfett eller grädde. Servera gärna färska grönsaker till lunch och middag.

Frukt och bär

Välj efter säsong. Frukt ska vid behov skalas och klyftas till de som inte klarar det själv. Kockt eller mixad frukt serveras till de som inte klarar rå.

Dryck

Hos många äldre avtar förmågan att känna törst. Det är därför viktigt att erbjuda olika slags drycker för att undvika uttorkning. Ofta krävs en medveten insats för att vätskeintaget ska bli tillräckligt.

Lunchserveringen

Lunchserveringen på serviceboende bör erbjuda en varierad salladsbuffé med olika dressingar.