

Mad og måltider

Anbefalinger og gode råd

2022



Morsø Kommune

Jernbanevej 7 • 7900 • Nykøbing Mors
Telefon 9970 7000 • www.mors.dk

Forord

Morsø Kommune ønsker med "Mad og måltider – anbefalinger og gode råd" at bidrage til øget livskvalitet og trivsel hos borgere, der modtager mad eller hjælp til at anrette og indtage måltider. Duften af mad finder vej fra køkkenet til borgernes næsebor og prikker til appetitten allerede før spisetid.

Når borgerne på vores centre skal spise middagen, bliver de mødt af et veldækket bord – nogle af borgerne har selv været med til at dække det. Måske er servietterne foldet på tallerkenerne, drikkevarerne er stillet frem og bordet kan være pyntet med blomster eller årstidens blade, gran eller bær. Snakken går lystigt omkring bordet, mens der spises. Går det lidt trægt med snakketøjet, må personalet tage initiativet.

Dagens aktiviteter, årstidens traditioner, bordpynten eller en TV-udsendelse kan danne udgangspunkt for samtalen. Hos borgere i eget hjem, som modtager hjælp til måltider, tilstræber vi ligeledes at skabe en kulinarisk oplevelse med et velanrettet måltid. Vi kalder det "Det gode måltid" og er en beskrivelse af vores vision.

"Mad og måltider – anbefalinger og gode råd" skal vise, at mad og livskvalitet går hånd i hånd.

- Social, Sundhed og Beskæftigelse skal tilbyde velmagende og ernæringsrigtig mad
- Måltiderne skal være med til at skabe fællesskaber og gode oplevelser
- Maden skal være velduftende, veltilberedt og indbydende, så appetitten vækkes – også på livet
- Vi serverer mad af høj kvalitet.

Vi skal tilbyde mad, der er målrettet den enkeltes ernæringsmæssige behov. Vi støtter borgeren bedst muligt i at leve et aktivt og sundt liv, eller komme sig efter et sygdomsforløb. Det betyder noget at kunne klare sig selv længst muligt. Derfor må vi gå foran – afprøve og udvikle nye løsninger, så den enkelte borger støttes mest muligt i at forblive selvhjulpne – også når det handler om at tilberede eller deltage i et måltid.

Godt selskab under måltidet har betydning for appetitten og lysten til at spise. Måltider kan være en anledning til at mødes i et fællesskab med andre. Men vi kan ikke skabe fællesskaber alene. Vi vil styrke samarbejdet med frivillige og pårørende og på den måde støtte eksisterende fællesskaber samt være med til at skabe nye. Det vil også styrke livskvaliteten og forebygge ensomhed.

Appetit på livet

Mennesker har forskellige behov for og ønsker til mad og måltider. I Morsø Kommune er der tilbud både til borgere, der kan klare det meste af hverdagen og måltiderne selv, til borgere der har brug for hjælp og støtte til måltiderne, og til borgere der har behov for en målrettet og tværfaglig indsats for at få den rette mad. Ambitionen er, at alle måltider, herunder diæter og specialkost, der serveres til borgerne, skal være af høj kulinarisk og ernæringsmæssig kvalitet – tilberedt af årstidens råvarer.

Udviklingen af mad og måltider skal fortsætte, så tilbuddene bliver endnu bedre. Dette skal ske gennem samarbejde både på tværs af fagligheder, borgere og frivillige med fokus på:

- **Madkvalitet**

Maden, der serveres, skal være af høj kvalitet, velsmagende, velduftende og indbydende samt tilberedt af sæsonens råvarer.

- **Det gode måltid**

Sammen med borgerne tilrettelægges måltiderne, så borgernes ønsker og behov tilgodeses. Der skabes mulighed for og opfordres til at indgå i et fællesskab med andre borgere. Medarbejderne støtter, eller indgår i et pædagogisk fællesskab omkring måltidet og er dermed aktivt deltagende, enten i rollen som vært eller som støtte i borgernes eget værtskab. Sammen skaber vi rammerne for måltiderne.

- **Rette tilbud til den rette borger – ernæring og sund levevis**

Ernæring bliver først til næring, når maden er spist. Den enkeltes ernæringsmæssige behov og brug for støtte i forbindelse med måltiderne bliver imødekommet. Der er også tilbud målrettet småtspisende samt specielle diæter. Der er endvidere opmærksomhed på tand- og mundsundhed samt fysisk aktivitets betydning for kroppens mulighed for at omsætte maden bedst muligt og skabe appetit.

Madkvalitet

Madens kvalitet har betydning for borgernes lyst til at spise. Maden skal færdigtilberedes så tæt på borgeren som muligt og appellere til sanserne ved at være velsmagende, velduftende og indbydende. Det skal være god mad tilberedt af sunde råvarer, der afspejler årstiden. Fokus på årstiderne skal skabe en naturlig variation i maden og desuden for at sikre en økonomisk ansvarlighed.

Målet er:

- At maden i Centralkøkkenet Skovparkens produktionskøkken laves af råvarer af høj kvalitet
- At maden løbende evalueres i dialog med centrenes modtagerkøkkener med baggrund i tilbagemeldinger fra borgerne
- At der en gang årligt udføres tilsyn for at belyse madens kvalitet og borgernes tilfredshed med maden
- At 80 % af borgerne udtrykker tilfredshed med maden ved de årlige tilfredshedsundersøgelser.

Målene skal nås ved at gode råvarer går hånd i hånd med godt madhåndværk. Derfor laves maden fra bunden og råvarer, metoder og teknologier anvendes sammen med viden om, hvordan den allerbedste smag kommer frem i maden. Centralkøkkenet Skovparken tilbereder maden med høj kvalitet, sikker drift, ny teknologi og miljøbevidsthed.

Modtagerkøkkenerne skal arbejde systematisk med kulinarisk kvalitetsudvikling, herunder udseende, smag, konsistens, duft og temperatur. Medarbejderne i køkkenerne og i plejen skal have forståelse for hele processen fra planlægning af menuen, over indkøb, arbejdet i køkkenet og til maden står på bordet – og er spist.

Derfor skal der:

- Arbejdes med vidensdeling og kompetenceudvikling blandt køkkenpersonale, så køkkenhåndværket og dermed madens smag bliver endnu bedre
- Være fokus på det tværfaglige samarbejde for at tilgodese den enkelte borgers ernæringsmæssige behov
- Arbejdes med vidensdeling og kompetenceudvikling i forhold til "Mad og måltider – Anbefalinger og gode råd" blandt plejepersonalet.

Det gode måltid

Måltider er et af hverdagens højdepunkter, derfor prioriteres det pædagogiske måltid på centrene, og borgerne støttes i deres behov og ønsker ved måltidet. Det handler om at skabe nærvær, god stemning og have fokus på den enkeltes behov. For at skabe det gode måltid er der behov for fagligt dygtige medarbejdere med engagement og lyst til at udvikle måltidet. Der tilbydes rammer med tid og ro omkring måltidet. Hvis ønsket er at spise i eget selskab, støttes borgeren til at få et godt måltid alene.

Borgerne inddrages aktivt i valg og planlægning af måltiderne i hverdagen og ved særlige begivenheder. Der tages hensyn til generations- og kulturbårne vaner og normer. Der skal være mulighed for, at borgerne kan deltage i tilberedning af maden, hvis de ønsker det og dermed fortsætte et aktivt hverdagsliv.

Appetitten kan øges ved et fælles måltid. Derfor skabes der muligheder for at dele måltidet med andre, også for dem der bor alene. Tilbud om fællesskaber udvikles sammen med de frivillige organisationer, der kan noget andet end kommunen.

Målet er:

- At borgere der ønsker det, får mulighed for at deltage i fællesskaber om måltider
- En årlig evaluering af borgernes tilfredshed med mad og måltider.

Målene skal nås ved at inddrage de ældre i tilrettelæggelsen af måltiderne, så mad- og måltidstilbuddet kan imødegå individuelle ønsker, traditioner og behov.

Pårørende og frivillige kan inviteres ind til måltiderne, og i samarbejde med personalet skabe forskellige tilbud.

Der skal være fokus på borgernes velbefindende og tryghed ved at udvikle det gode værtskab samt etablere spisemiljøer og fællesskaber, der understøtter aktivitet og socialt samvær.

Derfor er der i forvaltningen etableret et samarbejde med frivillige organisationer om mad og måltider for ældre, eksempelvis Café Støberigården og spiseklubber.

Derfor skal der:

- Arbejdes med implementering af "Mad og måltider – anbefalinger og gode råd" i Morsø Kommune
- Fortsat udarbejdes et spørgeskema til evaluering af borgernes tilfredshed med mad og måltider.

Det rette tilbud

Det rette tilbud til den rette borger – ernæring og sund levevis.

Borgerne skal have velmagende mad og kunne samles om det gode måltid. Samtidig skal maden have netop den ernæringsmæssige sammensætning, der passer til den enkelte. Borgerne har forskellige behov og ressourcer, når det handler om ernæring, mad og måltider. Nogle spiser selv, andre har svært ved at håndtere service og bestik, eller har svært ved at tygge og synke. Tilsvarende er der borgere, som har svært ved at få næring nok, eller som har mistet kræfter efter et sygdomsforløb.

Borgerne skal tilbydes mad, der tilgodeser den enkeltes ernæringsmæssige behov, deres evne til at spise maden og forskellige ressourcer.

"Anbefalingerne for Den Danske Institutionskost" danner grundlag for de næringsberegnete menuplaner, der sikrer borgernes ernæringsmæssige behov.

Målet er:

- At borgere tilbydes den rette mad og hjælp til måltiderne
- At borgeren får madtilbud, der fremmer funktionsevnen
- At skabe mindst mulig afhængighed af andre
- At støtte en aktiv hverdag
- At borgeren tilbydes ernæringsvurdering/screening ved behov
- At maden tilpasses den enkelte borgers behov
- At der er fokus på mund- og tandsundhed samt tygge- og synkeevne.

Målene nås ved fortsat udvikling af madtilbud, der imødekommer forskelle i mobilitet og funktionsevne. Der er fokus på tilbud, der styrker funktionsevnen og fremmer den aktive hverdag.

Spiseevnen fremmes ved:

- At bruge den nyeste viden og teknologi
- At tilbyde mad med justeret konsistens
- At fremme tand- og mundsundhed
- At styrke fysisk aktivitet

For de borgere der har brug for at opbygge muskler og styrke, kombineres fysisk aktivitet med den rette ernæring. Borgere som har nedsat appetit, vægttab i forbindelse med sygdom, eller ernæringsmæssige problemstillinger, får særligt målrettede mad- og måltidstilbud.

Derfor skal der:

- Arbejdes med hverdagsrehabilitering for at øge borgernes livskvalitet
- Fortsat udvikles på det tværfaglige samarbejde mellem køkken, pleje, træning, omsorgstandpleje og ergoterapi, herunder fokus på kompetenceudvikling
- Løbende udvikles på ernæringstilbud og kostformer.