



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Välj rätt!

En näringsjämförelse av färdigrätter till äldre

**Jonna Augustsson
Linda Eriksson**

Kandidatuppsats:	15 hp
Program:	Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2011
Handledare:	Kerstin Bergström
Examinator:	Ann Gleerup



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Titel:	Välj rätt! En näringsjämförelse av färdigrätter till äldre
Författare:	Jonna Augustsson & Linda Eriksson
Kandidatuppsats:	15 hp
Program/kurs:	Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Kerstin Bergström
Examinator:	Ann Gleerup
Antal sidor:	26
Termin/år:	Vt 2011
Nyckelord:	Färdigrätt, äldre, näringsinnehåll, hemtjänst

Sammanfattning

Äldre äter ofta tre mål om dagen varav ett som är varmt/tillagat. Detta ställer höga krav på näringsinnehållet. Under en lunch/middag bör äldre få i sig 430 -540 kcal samt 25 – 30 gram protein enligt svenska näringsrekommendationer. Äldre med hemtjänst kan få färdigrätter av märket Varsågod tillverkade av Elite hotel levererade hem till sig via hemtjänsten i kommunen. På marknaden finns ett flertal tillverkare av färdigrätter, bland annat säljer Findus och Familjen Dafgård sådana rätter. Färdigrätter kan vara kylda eller frysta.

Syftet har varit att jämföra näringsinnehåll i färdigrätter för att se hur de står sig mot varandra och mot de rekommendationer som finns till äldre med avseende på en lunch/middag.

Genom observation av utbudet i butik kom vi fram till att använda oss av Findus och Familjen Dafgård ur butikens sortiment. Jämförelse har gjorts av färdigrätter från märket Varsågod, samt rätter från Findus och Familjen Dafgård. I de tre företagens sortiment med enportionsrätter har vi gjort avgränsningar och plockat ut sju snarlika rätter från respektive företag, vars genomsnittliga näringsinnehåll har legat till grund för analysen.

Resultatet var att Findus och Familjen Dafgårds rätter höll sig inom rekommendationen avseende energi men hade ett för lågt proteininnehåll jämfört med de rekommendationer som finns. Varsågod låg över rekommendationen för energi men inom spannet för protein.

Innehåll

1. INTRODUKTION	4
2. BAKGRUND	5
2.1 DEFINITIONER	5
2.1.1 Färdigrätt	5
2.1.2 Husmanskost.....	5
2.1.3 Äldre	5
2.2 LIVSMEDELSHANTERING	5
2.2.1 Fryst mat	5
2.2.2 Näringsförluster vid tillagning och förvaring.....	6
2.2.3 Mikroorganismer i maten.....	6
2.2.4 Hygieniska tester: Riksprojektet 2005.....	7
2.3 FÄRDIGRÄTTSKONCEPT OCH LIVSMEDELSFÖRETAG	8
2.3.1 Konceptet ”Varsågod”	8
2.3.2 Findus.....	8
2.3.3 Familjen Dafgård.....	9
2.3.4 Djupfrysningbyrån.....	9
2.4 FÄRDIGRÄTTER	9
2.5 LAGAR OM LIVSMEDELSFÖRPACKNINGAR.....	9
2.6 FOLKHÄLSOARBETE FÖR ÄLDRE.....	10
2.6.1 Folkhälsopolitik.....	10
2.7 ÄLDRE, HEMTJÄNST OCH MAT	10
2.8 KOSTRELATERADE SJUKDOMAR HOS ÄLDRE	11
2.9 KOSTREKOMMENDATIONER TILL ÄLDRE	11
2.9.1 Energigivare.....	11
2.9.2 Rekommenderat intag.....	12
2.10 OLIKA KOSTHÅLLNINGAR VID PLANERING TILL ÄLDRE	13
2.10.1 SNR-kost	13
2.10.2 A-kost	13
2.10.3 E-kost.....	13
2.11 PROBLEMFÖRMULERING	13
3. SYFTE	14
3.1 FRÅGESTÄLLNINGAR	14
3.2 AVGRÄNSNING	14
4. METOD	15
4.1 VAL AV METOD	15
4.2 GENOMFÖRANDE	15
4.3 ANALYS	16
4.4 ETISKA STÄLLNINGSTAGANDEN.....	16

5. RESULTAT	17
5.1 UTVALDA RÄTTER - VARSÅGOD	17
5.2 UTVALDA RÄTTER - FINDUS WÄRD SHUS	17
5.3 UTVALDA RÄTTER - FAMILJEN DAFGÅRD.....	18
5.4 FÖRVARING.....	18
5.5 NÄRINGSBERÄKNINGAR	18
6. DISKUSSION	21
6.1 METODDISKUSSION.....	21
6.2 RESULTATDISKUSSION.....	22
6.3 VIDARE FORSKNING	24
7. REFERENSER	25
BILAGA 1 UTDRAG UR "MATSEDELSUTVÄRDERING: NÄRING, MATSEDEL: A-KOST VÅR 2011	
BILAGA 2 FÄRDIGRÄTTER FRÅN RESPEKTIVE FÖRETAG SOM URVAL GJORTS IFRÅN	
BILAGA 3 NÄRINGSINNEHÅLL I UTVALDA FÄRDIGRÄTTER	

1. Introduktion

Under utbildningen, kost- och friskvårdsprogrammet vid Göteborgs universitet, har vi fått möta hälsa ur många olika perspektiv och anpassat till många olika situationer och målgrupper. Idén att skriva ett arbete riktat mot äldre väcktes tidigare i utbildningen då vi gjorde ett projektarbete om kostens betydelse för äldres hälsa. Utifrån det bygger vi här vidare inom samma område och undersöker de färdiglagade enportionsrätter som äldre kan få distribuerad via hemtjänsten.

Att detta är ett aktuellt ämne märks inte minst i dagspressen, där det de senaste åren skrivits en hel del om just äldres kost. Det har handlat om varm mat från centralkök såväl som kall mat från större distributörer. Livsmedelsverket publicerade i mars i år en rapport (Löwestam, 2011) om bra mat i äldreomsorgen vilket ytterligare visar att det är ett aktuellt ämne.

Ett annat sätt att se vad som görs är att googla *hälsoarbete* och *äldre*, vilket ger drygt 33 000 träffar (2011-04-27). Här hittar vi bland annat artiklar och forskning från både Sverige och utlandet som fokuserar på kosten och dess betydelse för de äldres psykiska och fysiska välmående.

Utifrån egna erfarenheter har vi uppfattningen att många äldre äter färdigrätter som sina huvudmål. Dessa kan bestå av färdigrätter som levereras via hemtjänst eller köps i butik. Hemtjänsten har på sin lista över möjliga insatser *värmning av mat* vilket kan påvisa att det ofta handlar om färdig mat som de äldre äter (Hansson & Nejstgaard, 2010). Vilken näring innehåller färdiglagade rätter? Vi jämför här enportionsrätterna via hemtjänsten som är kylda, med enportionsrätter från de största leverantörerna i dagligvaruhandeln, som är frysta.

2. Bakgrund

Bakgrunden inleds med definitioner av några begrepp som ligger till grund för arbetet. Vidare beskrivs branschens hantering av fryst och kyld mat. Mikrobakteriella risker och näringsförsämringar belyses även här. Därefter beskrivs några företag som tillverkar färdigrätter som levereras via hemtjänsten eller säljs i butik. Därpå beskrivs vilka som äter färdigrätter och vilka lagar som finns för förpackningarna. En redogörelse för hemtjänsthjälp för äldre görs, med fokus på mat, samt att de kostrekommendationer som finns för äldre går igenom. Bakgrunden avslutas med problematisering av ämnet.

2.1 Definitioner

Centrala begrepp i detta arbete är färdigrätt, husmanskost och äldre. Dessa beskrivs utförligare nedan.

2.1.1 Färdigrätt

På webbuppslagsverket Wikipedia beskrivs färdigrätt som "... en färdiglagad/ätklar maträtt som saluförs i livsmedelsbutiker. Den är vanligtvis industriellt tillverkad, men kan ibland tillredas i butiken. Färdigmaten säljs djupfryst, kyld eller rumstempererad och är ätklar eller värms i mikrovågsugn, på spis eller i vanlig ugn" (Wikipedia, 2011).

I detta arbete syftas på färdiglagade kylda och frysta enportionsrätter, som endast behöver värmas innan de serveras.

2.1.2 Husmanskost

Tore Wretman beskriver i en nytryckning av sin bok från 1967 husmanskost på följande sätt:

"Husmanskost, under den benämningen brukar vi sammanfatta rustika rätter av vardagskaraktär. För det mesta tillagade av enkla råvaror och genom en lång och mödosam procedur. Det rör sig alltså sällan om tillfällighetsrätter." (Wretman, 2008, s. 7)

Nationalencyklopedin beskriver husmanskost som enklare men god "hemlagad" vardagsmat i motsats till festmat och delikatesser (Nationalencyklopedin, 2011).

I detta arbete definieras husmanskost som maträtter äldre i allmänhet känner igen.

2.1.3 Äldre

I detta arbete definieras äldre som personer som har nått pensionsåldern, det vill säga vid 65 års ålder och uppåt och som dessutom har servicehjälp från hemtjänsten.

2.2 Livsmedelshantering

Det sker förändringar vid all hantering av livsmedel, vilka kan vara medvetna eller omedvetna förändringar vid tillagning, förvaring eller transport o.s.v. (Jonsson, Marklinder, Nydahl & Nylander, 2007). Vi beskriver nedan proceduren med fryst respektive kyld mat i stor skala.

2.2.1 Fryst mat

Djupfrysning är det skonsammaste sättet att förlänga hållbarheten av livsmedel (Djupfrysningsbyrån, 2011). Infrysning av mat inom industrin sker så fort som möjligt för att bevara maten på bästa möjliga sätt. Det gäller att utseende, struktur och näringsvärde bevaras, och dessutom att undvika större vätskeförlust från produkterna och bildning av stora iskristaller. Färdigrätter fryses vid -30°C , oftast genom bandfrysare (Olsson & Ousbäck,

2003) där varan med en bestämd hastighet transporteras genom frysen. Vid transporten av fryst mat används frysbilar där temperaturen ställs in beroende på vad det är som fraktas, för att vara så lämplig som möjligt (Djupfrysningssystem, 2011). Ofta mellanlandar maten i så kallade fryshus där den lagras innan vidare transport sker. Här är det viktigt att en låg frystemperatur används då det förlänger hållbarheten och säkerställer kvaliteten.

Vid djupfrysning kristalliserar vattnet i livsmedlet så det inte finns något tillgängligt för biokemiska förändringar som kan försämra livsmedlet (Jonsson m.fl., 2007). Den rekommenderade högsta temperaturen att förvara frysta livsmedel i är -18°C . Vid ännu lägre temperatur förlängs hållbarheten vilket gör att livsmedel som ska ha en lång hållbarhet fryses ned till -30°C .

2.3.2 Kyld mat

För kyld mat beror hållbarheten på vilken typ av metod som används vid tillagning och förpackning. Cook-chill innebär att maten lagas som vanligt och sedan kyls ned för att återupphetas igen före servering. Det gäller att maten kyls ned snabbt till mellan $\pm 0 - 3^{\circ}\text{C}$ och sedan förvaras vid samma temperatur ända fram till mottagaren. Hållbarheten brukar vara maximalt fem dagar inkluderat tillagningstiden. Cap cold är en liknande metod men med skillnaden att maten vakuumpförpackas för längre hållbarhet. Sous-vide är den tredje metoden och här vakuumpförpackas maten innan den färdiglagas, och tillagningen sker på låg temperatur för att inte påverka de sensoriska egenskaperna lika mycket. Här uppnås en hållbarhet på 1-3 veckor. För vakuumpförpackad mat, som innebär avsaknad av syre, kan botulinumbakterier få chans att växa, vars sporer överlever det mesta.

För att förlänga hållbarheten på kyld mat förpackas den ofta i så kallad modifierad atmosfär (MA). Det är en blandning av syrgas, kvävgas och koldioxid. Koncentrationerna av de olika gaserna beror på livsmedlet och tanken är att inga enzymatiska eller mikrobiella förändringar ska ske. Vid fel koncentrationer kan livsmedlet försämrats fortare. Syre bevarar den röda färgen hos rått kött, koldioxid hämmar tillväxt av mögel och bakterier medan kvävgasen mest är utfyllnad.

2.2.2 Näringsförluster vid tillagning och förvaring

När man förbereder och tillreder mat sker näringsförluster av maten. Vid tillagning genom cook-chill är det främst C-vitaminhalten som försämrats, men även skillnader beträffande B-vitaminer, A-vitamin och betakaroten. Detta är speciellt viktigt att tänka på då mat producerad på detta sätt ofta serveras till gamla och sjuka.

Djupfrysning av mat har visat sig bevara den mesta näringen om det sker så snabbt som möjligt och på bästa sätt (Djupfrysningssystem, 2011). Exempelvis har man sett att den frysta spenaten har bättre näringsstatus än den färska när man köper den i butik, vilket innebär att fryst mat kan innehålla mer näring än färsk mat.

2.2.3 Mikroorganismer i maten

Mikroorganismer kan inte växa i djupfrysta livsmedel då alldeles för lite vatten finns tillgängligt (Jonsson m.fl., 2007). Dock måste man tänka på att vid upptining så kan de mikroorganismer som finns kvar börja förstöra maten. Beroende på infrysningsteknik, upptining och tillagning så förändras livsmedlets kvalitet.

Vanliga bakterier som orsakar matförgiftning är *Clostridium perfringens* och *Bacillus cereus* (Lindblad & Westöö, 2006). Vid centralt producerad mat finns dessutom en ökad risk för matförgiftningar orsakade av *Staphylococcus aureus* och *Listeria monocytogenes*.

Matförgiftningar beror på att livsmedel man ätit leder till infektion, förgiftning eller en blandning av dessa (Livsmedelsverket, 2010). Infektion innebär att man får en oönskad bakterietillväxt i tarmen av det man ätit. Salmonella är ett exempel på detta. Förgiftning kan orsakas av att ämnen tillsatts maten, bildats av växter som ingår som ingrediens, eller av bakterier, mögelsvampar och alger. Staphylococcus aureus är en bakterie som bildar gifter och är vanlig på hud eller i sår hos människor och djur. Två bakterier som är vanliga i storkök, Clostridium perfringens och Bacillus Cereus, orsakar ofta både infektion och förgiftning genom att bilda gifter nere i tarmen vilka ofta resulterar i diarré.

På grund av staphylococcus aureus bör maten förvaras under 8° C vilket gör att bakterien inte kan växa. Men får den väl växa och bildar gift så kan giftet inte förstöras, utan det tål uppvärmning.

Clostridium perfringens växer vid en temperatur mellan 20 – 40° C och i avsaknad av syre. För att motverka denna bakterie ska man genast kyla den mat som inte ska ätas direkt, och hetta upp den till 70° C innan servering.

Bacillus cereus är en bakterie som kan orsaka sjukdom på två olika sätt. Antingen får man i sig bakterien som därefter frigör ett gift i kroppen, eller så bildas giftet i livsmedlet som sedan äts. Orsaken är en för lång eller otillräcklig nedkylning och även här ska maten hettas upp till 70° C innan förtäring.

2.2.4 Hygieniska tester: Riksprojektet 2005

I Riksprojektet 2005 (Lindblad & Westöö, 2006) där 73 kommuner från 18 län deltog skedde provtagning av varm- och kall mat som distribuerades till äldre, i syfte att kartlägga brister i kedjan från matlagning till servering gällande temperatur och förekomst av utvalda bakterier. Prover togs av respektive kommun själva, både tidigt och sent i distributionskedjan. Resultaten rapporterades in via ett formulär på internet och proverna för bakterieanalys skickades till laboratorier. Studien visade att kommunerna sällan hade egenkontroll av maten och att kontroll tidigt i kedjan – vid tillagningen, oftare skedde än sent i kedjan – vid leveransen. De kommuner som sedan tidigare tillämpade en egenkontroll av temperaturen visade att 98 % av den varma maten höll en temperatur över 60° C vid avhämtning. Samma siffra för de kommuner som saknade egenkontrollprogram var 87 %. När maten serverades till de i enskilt boende, i kommuner med egenkontrollprogram, var det 59 % av maten som fortfarande höll en undre gräns av 60° C och för kommuner utan egenkontroll var det endast 33 % av proverna som klarade samma gräns. Provtagningar av kall mat visade att en femtedel av proverna höll en högre temperatur än rekommenderat vid avhämtning och hälften av proverna vid servering eller avlämning. Den kalla maten var övervägande mat som tillagats varm men som kylts ned för att distribueras kall och i huvudsak rekommenderats en förvaring vid 8° C. För kall mat visade det sig att maten höll en högre temperatur om den distribuerats via ett eller flera mellanled jämfört med vid direkt leverans från distributören.

Vad gäller de bakterier som undersökts (Clostridium perfringens, Bacillus Cereus och Staphylococcus aureus) så påvisades dessa i några fall både vid avhämtning och vid avlämning, men i låg mängd. Ett prov av Bacillus Cereus var dock så högt att det kunde orsaka en matförgiftning. Detta visar på vikten av en korrekt hantering genom hela distributionskedjan, speciellt avseende temperatur, så att bakterier inte får möjlighet att växa.

2.3 Färdigrättskoncept och livsmedelsföretag

Nedan följer beskrivning av konceptet "Varsågod" från Elite Hotels, företagen Findus och Familjen Dafgård. Det tas också upp en förklaring av organisationen Djupfrysningsbyrån.

2.3.1 Konceptet "Varsågod"

Konceptet "Varsågod" startade i Lund för 15 år sedan (Kvalitetschef på Elite Hotels¹). Då drevs det av Samhall och har sedan dess vuxit och blivit rikstäckande. År 2009 köpte Företaget "Elite hotels" produktionen och har drivit det sedan dess. De producerar ungefär 25 000 matportioner per vecka vilka levereras kylta och förpackade i skyddande atmosfär (MA).

Till äldreomsorgen distribueras 14 olika rätter av A-kostkaraktär (se sid 13 för vidare förklaring) varje vecka och rätterna återkommer med jämna mellanrum. Man har tagit hänsyn till variationen av rätterna så att fisk, kött, färsprodukter, soppor m.m. finns med. Dessa rätter kommer från en receptbank på nära 2000 artiklar som har tagits fram med hjälp av kundenkäter, där det tydligt visats att "klassisk husmanskost" är populärast. Näringsinnehållet i dessa rätter är anpassat efter två skrifter av Livsmedelsverket, rapport nr 3, 2011 och boken "Mat och näring för sjuka inom vård och omsorg", 2003. I Göteborgs levereras efter kommunens önskan portioner om 450 gram istället för normalportionen om 400 gram.

Utöver distributionen till äldre och hemtjänst säljs 4 av de 14 maträtterna till dagligvaruhandeln som "Veckans rätter". Elite hotels tillverkar utöver "varsågod-rätterna" en serie rätter med namnet "Souperb" med soppor, pastarätter samt thai-inspirerade rätter som säljs i dagligvaruhandeln.

Vidare i detta arbete kommer detta koncept att nämnas som Varsågod.

2.3.2 Findus

Findus har funnits sedan 1941 och lanserade de första frysta produkterna i Sverige 1945 (Findus AB, 2010). Idag, 66 år senare, är Findus en del av den internationella koncernen Findus Group som ägs av Lion Capital.

Findus producerar varor inom fisk, grönsaker, enportionsrätter, familjerätter, bageri och skafferivaror.

Findus skriver på sin hemsida att kvalitet är i centrum när de utvecklar sina produkter. De använder sig av egengjorda kvalitetssystem för att säkerställa bland annat livsmedelshygienen. De arbetar aktivt för att använda råvaror av högsta kvalitet och samtidigt vara aktsamma om miljön. De följer debatten om tjuvfiske och tar starkt avstånd från det. De marknadsför innehåll och näring i sina produkter för att konsumenter ska kunna göra aktiva val. De har en kontinuerlig strävan efter att förbättra näringsbalansen i sina produkter för att få dem så hälsosamma som möjligt.

I arbetet kommer de rätter från Findus Wärdshusserie som undersökts att benämnas Findus Wärdshus.

¹ Personlig kommunikation Monica Pettersson, Kvalitetschef Matfabriken, 2011.

2.3.3 Familjen Dafgård

Familjen Dafgård är ett familjeföretag som grundades år 1937 och som idag producerar kylda och frysta varor för storkök, restaurang och konsumentmarknaden (Gunnar Dafgård AB, 2011). De har 1100 anställda och omsatte 2007 ungefär två miljarder svenska kronor.

På hemsidan märks det tydligt att de vill bevara familjeföretagskänslan genom att de ofta anspelar på anor från företagets första tid. De vill fortfarande att engagemang ska genomsyra företaget.

Vad gäller kvalitet och säkerhet så har de en strukturerad strategi för hur arbetet ska bedrivas och för att upprätthålla en god standard. De presenterar också hur de får sin energi till fabriken, vad de gör med restavfall och hur de tänker kring sin produktion. De vill minska sin miljöpåverkan och väljer därmed i möjligaste mån råvaror och produktionsmaterial efter detta.

Benämningen Familjen Dafgård syftar härmed till enportionsrätter från deras sortiment.

2.3.4 Djupfrysningabyrå

Djupfrysningabyrå (Djupfrysningabyrå, 2011) är en branschorganisation för företag med någon anknytning till djupfrost mat. Organisationen arbetar för medlemmarnas intressen. De sysslar bland annat med statistik, utbildning och myndighetskontakt. Dessutom utarbetar de riktlinjer gällande djupfrost mat och hantering av denna, i samverkan med myndigheter (Djupfrysningabyrå, 2007). Av ovan nämnda företag är endast Findus medlem i Djupfrysningabyrå (Djupfrysningabyrå, 2011).

2.4 Färdigrätter

Enligt Mia Prims studie (2007) är det viktigt att förpackningen kring färdigrätten är lätt att öppna när man köper en färdigrätt åt någon annan. Dessutom ska maten vara lik den mat som personen man köper åt brukar äta.

I en kandidatuppsats undersöktes utbud och åsikter om färdigrätter i två butiker, för att se på vilka som köper färdigrätter och varför (Hansson, Jacobsson & Seger, 2003). Det gjordes även en analys av vad Familjen Dafgård kan ändra på för att bättre anpassa sina varor efter marknaden. Resultatet visade att färdigrätter ofta äts som lunch eller mellanmål för att det är tidssparande samt att kvalitet är viktigare än pris vid inköpet. De som enligt denna uppsats oftast köper färdigrätter är män, yngre och ensamma. Det konstaterades att Familjen Dafgård (2003) satsar mer på bekvämlighet och smak istället för nyttighet. Sammantaget visar undersökningen att familjen Dafgård också borde satsa på större portioner.

2.5 Lagar om livsmedelsförpackningar

Förpackningar som innehåller mat ska vara hygieniska, skydda ömtåliga varor och bevara arom och smak, men får inte kosta för mycket, samt att det ska finnas ett miljötänk i utformningen av förpackningen (Konsumentverket, 2010). Storleken ska vara anpassad till produkten som finns inuti så att man inte lurar konsumenten att det som finns i är större än vad det faktiskt är. Bilden på förpackningen ska stämma överens med innehållet. Om tillbehör visas måste det tydligt framgå att dessa inte finns med. Av informationen på förpackningen ska det framgå hur mycket av varan som finns inuti och på varor såsom halvfabrikat ska det finnas en förteckning över de ingredienser som finns, ordnade i viktordning.

2.6 Folkhälsoarbete för äldre

Enligt Folkhälsorapporten (2009) finns det 1,6 miljoner invånare som är över 65 år i Sverige. År 2030 beräknas det finnas omkring 750 000 invånare som är över 80 år, jämfört med knappt 500 000 år 2003 (Hamerslag & Thille, 2003).

Förr var det familjen som tog hand om de äldre när de behövde hjälp, men idag läggs det i stället ett större ansvar på samhället (Socialstyrelsen, 2009). Dock har vårdplatserna på särskilda boenden blivit färre och de äldre bor hemma längre och har fått större möjlighet till vård i hemmet, vilket har resulterat i större belastning på hemtjänst och hemsjukvård, men också på nära och kära.

2.6.1 Folkhälsopolitik

Det pågår arbeten både nationellt, regionalt och lokalt för att förbättra arbetet med äldre och få dem att åldras med hälsa, där maten i många fall har stor betydelse (Statens folkhälsoinstitut, 2010; Västra Götalandsregionen, 2009; Ågren, 2003).

1998 antog medlemsländerna i WHO:s europaregion 21 mål för hälsa som skulle uppnås under 2000-talet (Världshälsoorganisationen, 1998). Ett av målen var att åldras med hälsa, vilket innebär att man ska ha möjlighet att njuta av en god hälsa och delta aktivt i samhället för dem som är över 65 år. Delmål inom detta område är att öka den återstående medellivslängden med 20 % och att öka andelen 80-åringar som bor och klarar sig själva hemma med 50 %.

Under åren 2004 – 2007 pågick projektet Healthy ageing i tio europeiska länder, där Världshälsoorganisationen (WHO) var en av de stora deltagarna (Statens folkhälsoinstitut, 2007). Målet med projektet var att ta fram riktlinjer för arbetet mot äldre samt öka kunskapen och inspirationen till kommande insatser till äldre.

2.7 Äldre, hemtjänst och mat

Cirka 235 000 personer i Sverige har hemtjänst i ordinärt boende, av dessa är cirka 211 000 över 65 år (socialstyrelsen, 2011a). Majoriteten av dessa är 80 år eller äldre (Larsson & Szebehely, 2006).

Äldre som har hemtjänst, i Göteborg, får beviljat av en biståndsbedömare hur mycket servicetid man är i behov av (Hansson & Nejstgaard, 2010). Det kan vara bland annat städning och matdistribution och mycket mer som underlättar livet hemma och ser till att den äldre klarar av ett liv i eget boende. När det gäller maten så kan man få hjälp med inköp från butik, värming av mat och i viss mån tillagning av mat. Det finns även möjlighet att beställa färdigrätter ur Varsågoods utbud.

I rapporten Vin, växthus och vänskap, skriven av Brembeck m.fl. (2005) står det att 59 % av Sveriges befolkning endast äter en varm måltid per dag och att personer över 75 år oftast äter totalt 3 måltider per dag. Dessutom har man sett att den distribuerade färdigrätten står för 30 % av det totala dagsintaget av energi (GR, Göteborgs Stad, Kompetensstegen & Genombrott, 2006). Maten är en mycket viktig kvalitetsfaktor för de äldre, både gällande livskvaliteten och för att få rätt näringsintag (Socialstyrelsen, 2010). Det har visat sig att i Sverige är 66 % av de äldre nöjda med maten som hemtjänsten hjälpt till med.

I ett projekt i Hässelby-Vällingby i Stockholm var målet att omsorgstagarna skulle äta bra i det ordinära hemmet genom att öka matglädjen med hjälp av hemtjänsten (socialstyrelsen, 2011b). Detta för att med matens hjälp må så bra som möjligt och därmed inte belasta

servicehemmen i förtid på grund av undervikt eller felnäring. En utvärdering av projektet visar en ökad kunskap hos personalen om mat för äldre, samt att vårdtagarna är mer nöjda med maten och måltiderna, vilket har resulterat i ökad livskvalitet.

2.8 Kostrelaterade sjukdomar hos äldre

Övervikt hos äldre har ökat och över hälften av alla kring 65 år är överviktiga (Socialstyrelsen, 2009). Men med ökad ålder minskar energiomsättningen då den metabola aktiviteten sjunker i organen samt att muskelmassan minskar (Löwestam, 2011). En viktninskning på 0,5 kg per år är normalt för äldre över 70 år. När viktninskningen börjar ge negativa konsekvenser talar man om undernäring eller protein-energi malnutrition (PEM).

70 % av alla över 70 år riskerar att bli undernärda och 5 % av de hemmaboende är det. Detta leder till nedsatt funktion, ökad risk för infektioner och sjukdomar. Vid fel- eller undernäring kan man drabbas av hjärt-kärlsjukdom som också är den vanligaste dödsorsaken bland äldre (Socialstyrelsen, 2009). Tack vare att färre röker, att fler har bättre blodfettsnivåer, lägre blodtryck och motionerar mer, samt förbättringar inom vården, minskar antalet som drabbas av hjärt-kärlsjukdom. Andra åkommor som kan drabba äldre är osteoporos (benskörhet), psykisk ohälsa och cancer i olika delar av kroppen. Andelen som har två eller flera sjukdomar samt långtidssjuka ökar. Detta kan inverka på rörelseförmågan vilket påverkar hur bra man klarar att ta hand om sig själv och sina vardagssysslor.

Äldre har en ökad känslighet för att drabbas av matförgiftning och konsekvenserna kan bli allvarigare (Livsmedelsverket, 2011). Det beror främst på en försämring av immunförsvaret som följd av sjukdom, operation eller undernäring. En viktig del för att upprätthålla bra kost är en regelbunden uppföljning med stickprovstagning. Det säkerställer mängden bakterier och ser till att rätt näring finns.

2.9 Kostrekommendationer till äldre

Livsmedelsverket har i år (2011) kommit ut med en rapport som just berör bra mat för äldre, *Vetenskapligt underlag till råd om bra mat i äldreomsorgen* (Löwestam, 2011). I denna beskrivs grundligt vilka kostrekommendationer som bör gälla till äldre, som ligger i riskzonen för under- och/eller felnäring. Rekommendationerna till den vuxna befolkningen, som används för att bibehålla en normal vikt och begränsa energiintaget, lämpar sig därför inte till äldre. I rekommendationerna beskrivs hur planerare för kost till äldre ska förhålla sig till bland annat näringsinnehållet. Då det inte tidigare funnits några tydliga rekommendationer till äldre kommer vi i detta arbete att använda oss av de vi hittar i rapporten.

För äldre sjunker energibehovet, se ovan varför, dock kan det öka vid sjukdom – framför allt vid feber och lungsjukdomen KOL. Trots detta är behovet av de flesta vitaminer och mineraler kvar på samma nivå som för den yngre befolkningen. Dock ökar behovet av protein och vitamin D. Detta betyder att på mindre mängd energi ska samma mängd vitaminer och mineraler få plats, samt ökad mängd protein och D-vitamin. För att uppnå detta minskar man på kolhydratintaget och ökar fett- och proteinintaget.

2.9.1 Energigivare

Med energigivare i detta arbete menas proteiner, kolhydrater och fetter, vilka är de ämnen som vi får i oss mest av och som är viktiga för kroppens funktion (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). Det är främst dessa som redovisas på produkternas förpackningar.

PROTEINER

Proteiner finns i de flesta livsmedel och består av aminosyror. I kroppen har de många uppgifter så som att vara byggstenar till vävnader, agera transportörer, bygga upp immunförsvaret och som signalsubstanser. Klassiska källor är animaliska produkter, men även t.ex. spannmål innehåller proteiner. Energin som bildas i kroppen av ett gram protein är 17 kJ vilket motsvarar ca 4 kcal.

KOLHYDRATER

I svensk kost är kolhydrater i form av stärkelse och sockerarter den dominerade energikällan. Stora källor till kolhydratsintag är spannmålsprodukter, frukt och grönsaker. Ett gram kolhydrater ger 17 kJ vilket motsvarar ca 4 kcal.

FETTER

I kosten består fett av olika fettsyror. Det finns två grupper av fettsyror som är essentiella, Omega 6 och Omega 3. Förutom att vara energikälla har fett en rad andra uppgifter i kroppen, bland annat ingår de i cellmembran och är bärare för vitaminer och antioxidanter. I bl.a. mejeriprodukter, oljor och animaliska produkter finns det ofta mycket fett. Ett gram fett ger 38 kJ vilket motsvarar ca 9 kcal.

2.9.2 Rekommenderat intag

Det rekommenderade proteinintaget för äldre är 1,5 gram per kilogram kroppsvikt. Man har även räknat ut att 25-30 gram protein per måltid ska ligga till grund för att få i sig tillräckligt av proteiner, vilket motsvarar det totala dagsintaget av 15-20 E%. Fett bör ligga på 35-40 E% och kolhydrater på 40-50 E%.

PROTEINMÄNGD I MÅLTIDER

I en undersökning som utförts vid University of Kentucky, fick personer runt 35 år och respektive runt 68 år äta en måltid innehållande antingen 30 gram eller 90 gram protein (Symons, Sheffield-Moore, Wolfe & Paddon-Jones, 2009). Före och efter mättes proteinsyntesen för att se hur den varierade beroende på ålder och mängd intaget protein. Resultatet visade att det inte spelade någon roll gällande ålder eller mängd protein. Skillnaderna var för små för att anses relevanta. Slutsatsen blev att mer än 30 gram protein i en måltid inte ökade proteinsyntesen. Dock vet man inte om en mängd mindre än 30 gram protein kan uppnå samma resultat.

ENERGI

Energibehovet för äldre beror, precis som för alla andra, på flera faktorer så som kön, ålder och fysisk aktivitet, och motsvarar de energiutgifter de äldre har. Därför kan man inte ge en exakt rekommendation för energiintag. Men någonstans mellan 1810 kcal och 2580 kcal anser man att de flesta äldre bör få i sig per dygn för att inte drabbas av alltför stor viktförändring.

Rekommenderad energifördelning över dagen ser vi nedan i tabell 1 (Löwestam, 2011).

Tabell 1 Rekommendation av måltidsordning och måltidsstorlek

Måltid	Tider	Energifördelning	
		(%)	kcal
Frukost	07.00-08.30	15-20	320-430
Mellanmål	09.30-10.30	10-15	210-320
Lunch	11.00-13.00	20-25	430-540
Mellanmål	14.00-15.00	10-15	210-320
Middag	17.00-21.00	20-25	430-540
Kvällsmål	20.00-21.00	10-20	210-430

2.10 Olika kosthållningar vid planering till äldre

Vid planering för tillagning och servering av mat och måltider till äldre finns tre grundkosthållningar som man utgår ifrån: SNR-kost, A-kost och E-kost (Löwestam, 2011). Dessa kosthållningar går att konsistensanpassa för att underlätta vid tugg- och sväljsvårigheter.

2.10.1 SNR-kost

SNR-kost utgår från de svenska näringsrekommendationerna och är anpassad till personer utan nutritionsproblem. Denna kost passar även till personer med diabetes typ 2, blodfetsrubbnings, högt blodtryck och övervikt. Kolhydrater är den största energikällan vilket resulterar i att maten får stor volym.

2.10.2 A-kost

Allmän kost för sjuka, är den vanligaste kosten på sjukhus samt serveras till dem med god aptit i äldreomsorgen. Den innehåller mer fett och är därmed mindre kolhydratrik än SNR-kosten vilket gör att portionsstorlekarna blir mindre. Denna kost kan behöva kompletteras med extra energi och protein om aptiten är relativt god.

2.10.3 E-kost

Energi- och proteinrik kost, bygger på att portionsstorlekarna är cirka hälften så stora som A-kosten men innehåller lika mycket energi och protein som A-kosten. Detta genom att man använder mindre fiberrika och mer fett- och proteinrika livsmedel. E-kosten passar personer med undernäring eller risk för att utveckla undernäring i kombination med liten aptit.

2.11 Problemformulering

Så som vi beskrivit i bakgrunden är att med så bra mat som möjligt inom äldreomsorgen minskar man risken för fel- eller undernäring (Livsmedelsverket, 2011). Det gäller att maten planeras, tillagas och serveras med kunskap om åldersförändringar, sjukdom och funktionsnedsättning, men även att matens sensoriska kvalitet ska vara hög för att de äldre ska vilja och kunna äta maten. En tillfredställande hantering av maten är också av vikt för att den ska vara så säker som möjligt (Livsmedelsvetenskap, 2007).

Idag äter många av de äldre färdigrätter som sitt huvudmål, vilket ställer höga krav på dess näringsinnehåll (Brembeck m.fl. 2005). Sammantaget kan man då ställa sig frågan hur bra utbudet av färdigrätter lever upp till de rekommendationer som finns.

Vår förhoppning är att resultatet ska kunna fungera som en hjälp för de äldre att välja så bra färdigrätter som möjligt. Fungerar de frysta rätterna i dagligvaruhandeln lika bra som de anpassade via hemtjänsten?

3. Syfte

Syftet med arbetet är att näringsdeklarerat jämföra de rätter som distribueras till äldre via hemtjänsten i Göteborg med stora märken som finns i livsmedelshandeln. Dessutom jämföra dessa mot de näringsrekommendationer som finns.

3.1 Frågeställningar

- Hur mycket protein, fett och kolhydrater finns i färdigrätterna hos respektive varumärke?
- Hur väl stämmer innehållet överens med de näringsrekommendationer som finns till äldre?
- Är det något varumärke som får en särställning utifrån resultatet?

3.2 Avgränsning

I undersökningen har vi endast studerat näringsfördelningen i de olika rätterna och hur de förhåller sig till de rekommendationer som finns till äldre. Varken ekonomiska, sociala eller smakmässiga aspekter studeras här.

4. Metod

I detta arbete undersökte vi mängden energi, protein, fett och kolhydrater i enportionsförpackad fryst och kyld mat, utefter det angivna näringsvärdet på varje enskild färdigrätt. Metoder som har använts för att besvara frågeställningarna var att göra observationer i livsmedelbutik, samt att ställa samman angivna näringsvärden från respektive företag för en innehållsanalys och jämföra värdena med rekommendationerna.

4.1 Val av metod

För att få reda på vilka märken av färdigrätter som skulle kunna vara med i arbetet behövdes det göras en observation i butik. Direktobservationer utförs enligt Esaiasson, Gilljam, Oscarsson och Wängnerud (2007) i huvudsak på individer, det viktigaste är dock att man är på plats och observerar med egna ögon. Författarna vill att man först väljer område, sedan väljer miljö och efter detta tar det systematiska arbetet över, alltså själva observationen.

Vi har tagit avstamp i denna metod under vår observation. Vi observerade utbudet och vilka produkter som fått tydligast utrymme i en vald butik. Butiken valdes ut då den var en godtycklig medelstor livsmedelsbutik i centrala Göteborg. Butiken kunde tänkas ha tillräckligt stort utbud för att kunna utgöra en relevant konkurrent till kommunens egna utbud.

Observationerna avgränsades till vilka produkter som skulle ingå i den kommande analysen. Vi använde oss av kvantitativ innehållsanalys, vilket lämpar sig när det rör sig om mängden eller förekomsten av någonting som ska undersökas (Esiasson m.fl., 2007). I vårt fall är det mängden från de olika energigivande näringsämnen som ingår i de valda färdigrätterna.

Näringsinnehåll i livsmedel bestäms oftast kemiskt för fett och protein. Kolhydrater blir därefter en restprodukt när man tagit bort andel fett, protein, vatten, aska och kostfiber (Abrahamsson m.fl., 2006). Resultatet blir vikt i gram som därefter räknas om till den energi det motsvarar i kcal eller kJ. I vår undersökning har vi förlitat oss på näringsvärdesdeklarationer från Findus, Familjen Dafgård och Elite Hotels.

4.2 Genomförande

Vi utgick från kommunens utbud av färdigrätter genom hemtjänsten. I Göteborgs kommun tillhandhålls rätter från Varsågod, vilket vi kände till av egna erfarenheter. Därefter valdes en livsmedelsbutik där vi observerade dess utbud av färdigrätter, både frysta och kylda. Efter genomgången föll valet på två livsmedelsföretag som säljer frysta färdigrätter, och en som säljer kylda.

Nästa steg innebar att söka näringsdeklarationer och då kontaktade vi de olika företagen, Elite hotels som tillverkar rätterna Varsågod, Findus, Familjen Dafgård och Lunchexpress. Lunchexpress kom vi inte i kontakt med så de räknas som ett bortfall. Vi fick inte tillgång till fler näringskomponenter än energigivarna från Findus och Familjen Dafgård och därför kunde vi inte undersöka fler näringskomponenter i detta arbete. Från Elite Hotels fick vi dokument (för utdrag se Bilaga 1) med utbud samt näringsberäkningar, men från Findus och Familjen Dafgård blev vi hänvisade till den information de publicerar på sina hemsidor.

Vi valde här ett husmanstema då det stämmer väl med utbudet från kommunen och därefter sammanställdes rätterna från Findus, Familjen Dafgårds och Varsågods sortiment i ett excel-dokument (se Bilaga 2). Det valdes bort rätter som inte ansågs ha detta tema samt pizzor, pajer och soppor.

Därefter valde vi ut sju snarlika rätter från respektive företag för jämförelse. Vid valet tänkte vi i första hand på huvudingrediensen och därefter på tillbehör. Det försöktes även få så många olika typer av rätter som möjligt. Dessa rätter och deras näringsinnehåll sammanställdes i ytterligare ett excel-dokument (se Bilaga 3).

4.3 Analys

Sammanställningarna av rätternas näringsinnehåll från respektive företag jämfördes med varandra i analysarbetet samt ställdes mot de näringsrekommendationer som finns för äldre. Detta har sedan diskuterats och därefter gjordes en värdering utifrån resultatet.

4.4 Etiska ställningstaganden

När vi tog kontakt med de olika företagen förklarade vi vårt syfte och hur informationen skulle användas. Därefter fick de ta ställning till vilken information vi skulle få tillgång till. Av Findus och Familjen Dafgård hänvisades vi till officiell information medan från Elite Hotels fick vi tillgång till dokument som de godkände att vi använde till detta arbete.

I och med detta anser vi oss ha följt de grundläggande etiska principerna, informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002).

5. Resultat

Under observationen i butik fann vi vilka företag som genomsyrade marknaden för färdigrätter. I frysdisken var det främst Findus och Familjen Dafgårds rätter som syntes förutom pizzor, soppor och pajer. Findus hade många olika teman av färdigrätter, wårdshus-serien, exotiska rätter och extra stora portioner. I kyldisken var det främst sallader och färdiga smörgåsar av varierande storlek som fanns, och ett litet urval färdigrätter för värmning av exempelvis märket ”Lunchexpress”. I den utvalda butiken fanns möjlighet att över disk själv komponera en varm eller kall måltid.

De rätter som valts ut som möjliga för jämförelse är från Findus wårdshus, Familjen Dafgård och Elite Hotels Varsågod-rätter till äldre (se Bilaga 2). Avgränsningen gav 23 rätter från Findus Wårdshus, 37 rätter från Familjen Dafgård och 43 rätter från Varsågod att välja från. Urvalet resulterade i en fiskrätt, en kycklingrätt, en pastarätt, en stroganoff och tre färsrätter. Pastarätten är också en färsrätt men klassificeras som pastarätt, de övriga färsrätterna består av olika slags biffar. Nedan följer en lista över de rätter som jämförts.

5.1 Utvalda rätter - Varsågod

- Stekt panerad spätta, remouladsås, potatis, broccolimix
- Köttbullar, gräddsås, potatismos, lingon, ärtor och persilja
- Pannbiff, löksås, potatismos, bukettgrönsaker och persilja
- Biffstroganoff, ris, herrgårdsgrönsaker
- Kycklinggryta med grönsaker, ris och ärtor
- Pasta med bolognaissås
- Wallenbergare, potatismos, gräddsås ärtor och lingonsylt

5.2 Utvalda rätter - Findus Wårdshus

- Sprödbakad fisk, panerad Alaska Pollock, skivad potatis, fina ärtor och remouladsås
- Köttbullar i sås, fluffigt potatismos, ärtor och lingon
- Pannbiff med lök i mustig skysås med stekt potatis, ärtor, babymorötter
- Biff stroganoff, möra bitar av nötkött, ris och paprika i en klassisk stroganoff
- Kycklingfilé Curry, möra bitar kycklingfilé i klassisk currysås med ris och babymorötter och små broccolibuketter
- Lasagne, färsk pasta med köttfärssås toppad med krämig bechamelsås och ost
- Wallenbergare, klassiska färsbiffar med potatismos, gröna ärtor och lingon

5.3 Utvalda rätter - Familjen Dafgård

- Panerad sej - Panerad sej med remouladsås, potatismos och ärtor
- Ekologiska köttbullar - Ekologiska köttbullar med Pasta Penne och tomatsås
- Pannbiff, tärnad potatis, babymorötter, broccoli och löksky
- Korv stroganoff - Strimlad falukorv av nötkött i gräddig tomatsås med ris och brytböner
- Kyckling Jacob, tärnad kycklingfilé i krämig chilikryddad sås med ris, banan och gröna ärtor
- Spagetti bolognese, kokt spagetti med köttfärssås, tärnad tomat och riven ost
- Kalvfärsbiffar, färsbiffar av kalv och nötkött, potatismos, citronsås och gröna ärtor

För att se näringsinnehåll för respektive rätt se Bilaga 3.

5.4 Förvaring

Rekommenderad förvaring enligt förpackning av Varsågods färdigrätter är högst 8° C. Hållbarhet är tolv dagar från tillverkningsdag till bäst före datum. Findus Färdigrätter rekommenderas att endast förvara i frysen, -18° C, hållbarhet enligt stämpel. Familjen Dafgårds rätter rekommenderas högst -18° C med hållbarhet enligt stämpel eller frysack -6° C i högst två dygn. Både Findus och Familjen Dafgårds stämplat visat på hållbarhet över ett år från tillverkningsdatum.

5.5 Näringsberäkningar

Det totala innehållet för de sju färdigrätterna från varje distributör visas i tabell 2 nedan.

Varsågods färdigrätter vägde totalt 3150 gram, innehöll 4224 kcal bestående av 204 gram protein, 175 gram fett och 451 gram kolhydrater.

Findus Wärdshus färdigrätter vägde totalt 2715 gram, innehöll 3492 kcal bestående av 145 gram protein, 148 gram fett och 324 gram kolhydrater.

Familjen Dafgårds färdigrätter vägde totalt 2700 gram, innehöll 3364 kcal bestående av 158 gram protein, 144 gram fett och 360 gram kolhydrater.

Tabell 2 Totalt innehåll av sju rätter från respektive distributör

	Vikt g	Energi Kcal	Protein g	Fett g	Kolhydrater g
Varsågod	3150	4224	204	175	451
Findus Wårdshus	2715	3492	145	148	324
Familjen Dafgård	2700	3364	158	144	360

Genomsnittligt innehåll för de sju färdigrätterna från varje distributör visas i tabell 3 nedan.

Varsågods färdigrätter vägde i genomsnitt 450 gram, innehöll 603 kcal bestående av 29 gram protein, 25 gram fett och 64 gram kolhydrater.

Findus Wårdshus färdigrätter vägde i genomsnitt 388 gram, innehöll 499 kcal bestående av 21 gram protein, 21 gram fett och 46 gram kolhydrater.

Familjen Dafgårds färdigrätter vägde i genomsnitt 386 gram, innehöll 481 kcal bestående av 23 gram protein, 21 gram fett och 51 gram kolhydrater.

Tabell 3 Genomsnittligt innehåll av sju rätter från respektive distributör

	Vikt g	Energi Kcal	Protein g	Fett g	Kolhydrater g
Varsågod	450	603	29	25	64
Findus Wårdshus	388	499	21	21	46
Familjen Dafgård	386	481	23	21	51

Nedan följer tabell 4 med den genomsnittliga mängden protein, fett och kolhydrater omvandlat till kcal.

Tabell 4 Genomsnittligt energiinnehåll från protein, fett och kolhydrater

	Protein Kcal	Fett Kcal	Kolhydrater Kcal
Varsågod	116	225	256
Findus Wårdshus	84	189	184
Familjen Dafgård	92	189	204

I tabell 5 ställs energi- och proteinmängden mot rekommendationerna. Inom intervallet för energirekommendationen, 430-540 kcal, finner vi Findus och Familjen Dafgårds rätter med 499 respektive 481 kcal. Varsågods rätter innehåller mer än rekommendationen. Inom intervallet för proteinrekommendationen, 25-30 gram, finns Varsågods rätter. Findus Wårdshus och Familjen Dafgård innehåller mindre mängd protein än rekommenderat.

Tabell 5 Energi- och proteininnehåll jämfört med rekommendation

	Rekommendation	Varsågod	Findus Wårdshus	Familjen Dafgård
Energi, Kcal	430 - 540	603	499	481
Protein, gram	25 - 30	29	21	23

Resultatet visar att färdigrätterna från Varsågod innehöll mest energi, protein och fett och kolhydrater. Rätterna från Findus och Familjen Dafgård var jämförelsevis lika näringsmässigt och proteinmängden motsvarade ca 75 % av innehållet i Varsågods rätter.

Dokumenterna från Varsågod innehöll redan genomsnittligt innehåll för de 14 rätter som erbjöds varje vecka (se Bilaga 1). Här är resultatet för energiinnehåll mellan 538-580 kcal vilket är mindre mängd än vad våra beräkningar visar.

6. Diskussion

Först diskuteras metod och efter det resultatet. Till sist tas tankar om vidare forskning upp.

6.1 Metoddiskussion

Vårt val att välja sju snarlika färdigrätter för analys är ett sätt att göra detta arbete på. Vi diskuterade om man istället skulle ha tagit en veckomatsedel (14 rätter) från Varsågod och sett om vi kunde hitta 14 liknande färdigrätter från Findus Wårdshus respektive Familjen Dafgård att jämföra rätterna mot. En annan variant hade varit att ta alla rätter i Varsågods utbud och ställa dem mot alla Findus och alla Familjen Dafgårds rätter. Man kunde även slumpvis ha tagit ut ett givet antal av rätterna för analys.

Findus sortiment bestod egentligen av fler rätter men då vi avgränsade oss till rätter som liknade de rätter som Varsågods sortiment bestod av, så kallade husmansrätter, gjorde det att vi valde bort rätter som vi ansåg inte följde temat, t.ex. Findus World Selection. Dessutom valdes det bort pizza, pajer och soppor från alla distributörer då dessa inte anses vara en komplett måltid. Ytterligare en anledning till att välja bort soppor var att dessa rätter i Varsågods sortiment innehöll en efterrätt vilket inte de andra distributörerna hade. Rätter från Familjen Dafgårds sortiment valdes även bort såsom XL, Brasserie, GI-experten, pizzor och pajer då dessa inte passade in i vårt valda tema samt att de andra distributörerna inte hade dessa sorters rätter.

Då de olika distributörerna hade varierande antal enportionsrätter, delvis likartade sortiment, men även många enportionsrätter som skiljde sig från varandra bedömdes det mest rättvist att försöka finna så lika rätter som möjligt istället för att jämföra hela sortiment eller slumpvis valda rätter. I detta val ligger även tron att äldre, som är den valda målgruppen, föredrar rätter de känner igen med husmanstema istället för rätter med exotiskt inslag.

Valet av sju enportionsrätter ligger i att det ska motsvara en veckas huvudmåltider, då många äldre ofta äter en lagad måltid per dag (Brembeck m.fl., 2005). Dessutom bör man titta över en längre tid, en vecka eller mer, när det gäller energi- och näringsintag för att få ett så tillförlitligt svar som möjligt.

Att tillägga, som kan ha påverkat arbetet, var att vi inte fick information från företaget Elite Hotels om utbudet i en fjärde veckas meny. Om vi fått tillgång till denna veckas meny hade det ökat möjligheten att välja mellan fler rätter.

Anledningen till att vi valde att studera energi, protein, fett och kolhydrater var att det oftast är dessa som är redovisade på förpackningarna. När vi mailade Findus och Familjen Dafgård och frågade efter näringsinnehållet blev vi hänvisade till respektive hemsida med samma information som på förpackningarna, vilket var ännu en anledning till att inte undersöka fler näringsämnen.

Bortfallet av företaget bakom Lunchexpress gjorde att vårt arbete kan uppfattas som snedfördelat, då vi har med en kyld distributör och två frysta. Anledningen till att vi kontaktade dem var att deras rätter stämde väl in under vårt husmantema. Mer optimalt ur rättvisesynpunkt hade varit om vi kunnat ha även kylt utbud ifrån butik med i vår analys.

Findus var det företag som efter avgränsningarna hade minst antal rätter att göra vårt urval ifrån, vilket gjorde att det vara Findus som vi fick anpassa oss mest efter. Detta utgör en stor

del i att det blev tre färsrätter i vårt urval. Vi kunde därför inte få större spridning med tanke på vår vision om hur lika rätterna skulle vara.

Vi är medvetna om att vissa av våra referenser i bakgrunden kan uppfattas som gamla. Men vi har värderat innehållet i dessa som viktigt då inga nyare källor med bättre innehåll hittats. Vår ambition har varit att luta oss mot så ny information som möjligt och framförallt använt dessa lite äldre källor till att skapa en helhet i arbetet.

Istället för att genomföra vår datainsamling genom observationer kunde man tänkt sig att titta på försäljningsstatistik eller låtit göra en enkätundersökning för att se vilka färdigrättsföretag samt färdigrätter som är populärast att konsumera.

Man hade även kunnat göra en egen näringsanalys i labb, men vi har valt att förlita oss på de näringsdeklarationer som finns. Att dessa stämmer och är korrekt utförda kan vi bara anta.

6.2 Resultatdiskussion

En viktig tanke att bära med sig i detta arbete är att vi inte har tagit hänsyn till vad man äter resten av dagen. Det är det totala energiintaget över dagen som avgör om man får i sig tillräckligt med näring, inte bara den enskilda måltiden. Det finns rekommendationer för dagsintaget av respektive energigivare, det vill säga fett, protein och kolhydrater, uttryckt i energiprocent, E%. För mängden energi och protein finns dessutom en rekommendation för varje enskild måltid som fett och kolhydrater saknar, därför kan dessa inte värderas på samma sätt. Dock vet vi att det rekommenderas en högre andel fett till äldre jämfört med den vuxna befolkningen.

De rekommendationer som finns för en enskild måltid, i detta fall lunch/middag, rekommenderas energiinnehållet att ligga mellan 430-540 kcal och proteinmängden bör vara 25-30 gram (Löwestam, 2011). I resultatet ser man att Findus och Familjen Dafgårds färdigrätter ligger inom spannet för energin (499 respektive 481 kcal) men att Varsågod ligger något över (603 kcal).

Vad det gäller fett och kolhydrater beskriver Löwestam (2011) att energin från fett ska vara ungefär lika eller något mindre än från kolhydrater totalt över dagen. Detta på grund av att måltiderna behöver vara energitätare och att fett ger mer energi per gram än kolhydrater. Trots att denna rekommendation är över en hel dag kan vi dra paralleller till vårt resultat. Rätterna från Varsågod och Familjen Dafgård liknar denna rekommendation avseende fett- och kolhydratsfördelning, men Findus rätter innehöll till och med mer energi från fett än från kolhydrater. För äldre är detta positivt då de behöver mer energitäta mat när de inte orkar äta lika stora portioner längre.

I de dokument vi fick ta del av från Elite Hotel med näringsinnehåll i deras rätter fanns redan en uträkning på genomsnittintaget på de fjorton rätter som de erbjöd varje vecka (se Bilaga 1). Energiinnehållet i deras uträkningar ligger över rekommendationen för tre av de fem veckomenyerna vi tagit del av. De två resterande ligger vid den övre gränsen för rekommenderat energiintag per måltid. Vårt medeltal av energiinnehållet för de sju utvalda rätterna låg dock ännu högre vilket kan bero på att vi valde bort soppor samt kanske valde lite matigare rätter, det vill säga mer energirika, ur deras sortiment. Det kan också bero på att vi använt oss av "Göteborgsportioner" på 450 gram, standard i landet är 400 gram. Om den mindre portionen ligger inom rekommendationerna kan vi inte uttala oss om, då vi inte vet hur vikten ökats.

Avseende proteinmängd är det endast Varsågoods rätter som ligger inom rekommendationen på 25 – 30 gram per måltid med 29 gram i genomsnitt. Findus Wårdshus (21 gram) och Familjen Dafgård (23 gram) ligger därmed under rekommendationen. Det man kan diskutera här är att detta är ett genomsnittsinnehåll i rätterna vilket betyder att vissa rätter kan både ligga inom, över och under rekommendationen. I och med att Varsågoods rätter har ett högt genomsnitt i förhållande till rekommendationen ställer man sig frågan om hur många som ligger över 30 gram protein. Detta är av speciellt intresse då forskning visar att man inte kan utnyttja mer än 30 gram protein per måltid till proteinsyntes (Symons m.fl., 2009). Det som är utöver lagras som fett i kroppen. Detta i sig kan visserligen vara bra för äldre då dessa har en ökad risk för och förekomst av undernäring. Proteinet är dock inte den viktigaste energigivaren för de äldre utan fungerar främst för att hålla proteinsyntesen i balans.

En tanke vi har ställt oss är hur näringsinnehållet förändras över tid i färdigrätterna, framför allt de kyllda färdigrätterna. På förpackningarna finns det rekommendationer för både vilken temperatur de ska förvaras i och hur länge de är hållbara. Det kan även vara svårt att veta om ens egna kylskåp faktiskt håller den kyltemperatur som rekommenderas. Ofta är det olika kallt i olika delar av kylskåpet, så var man förvarar färdigrätten spelar stor roll för hur den håller sig. Att förvara färdigrätten bara någon grad fel kan dessutom göra att mikroorganismer börjar växa i färdigrätten och förstör maten. Frysta färdigrätter är inte lika känsliga så länge frysen håller en maxtemperatur på -18°C . På Djupfrysingsbyråns hemsida (Djupfrysingsbyrån, 2011) fann vi, gällande näringsinnehåll i mat och hur den förändras beroende på förvaring och tillagning, främst information om näringskillnader mellan ej tillredda grönsaker som säljs färska och de som fryses direkt efter skörd. Vi vet inte hur detta stämmer med den mat vi undersökt gällande näringsinnehåll och mikrobiell tillväxt eftersom den är tillagad innan den kylts eller frysts.

På förpackningarna från alla distributörer rekommenderas att man kompletterar med grönsaker, och/eller frukt och en smörgås. Detta tänkta tillbehör samt eventuell dryck ökar energi- och näringsinnehållet i måltiden. Detta har vi inte tagit hänsyn till utan endast jämfört den energin som finns i färdigrätten. Vi tänker också att man sällan äter detta tillbehör som rekommenderas utan nöjer sig utan.

I en tidigare studie (Hansson m.fl., 2003) har vi kunnat se att större portioner av färdigrätter har efterfrågats. I vår studie såg vi att det nu finns större rätter i handeln i form av XL-portioner från både Familjen Dafgård och Findus. Dessa ingick dock inte i vår undersökning.

Varsågoods rätter ska vara anpassade enligt A-kost och Livsmedelsverkets senaste rapport men vi vet inte om Findus eller familjen Dafgårds rätter följer någon speciell linje. Trots detta försöker vi oss på en värdering utifrån vårt resultat. Då vi inte har tagit hänsyn till vad som äts för övrigt under dagen/veckan kan vi inte direkt uttrycka oss om en faktisk rekommendation om val av märke. Men enligt Brembeck m.fl. (2005) verkar det som att många äldre bara äter en "lagad" måltid per dag, vilket betyder att denna måltid är väldigt viktig. Om denna måltid ska bestå av en färdigrätt anser vi att det märke som är att föredra är Varsågod eftersom de innehöll i genomsnitt mest energi och dessutom var ensamma om att ligga inom proteinrekommendationen. Att Findus Wårdshus och Familjen Dafgårds rätter faller beror på den låga proteinmängden, men är i övrigt i överensstämmelse med rekommendationerna.

Vi ser en applicerbarhet för vårt arbete främst i större städer där utbudet i butik kan motsvara de observerade färdigrätterna. Applicerbarheten av analysen av Varsågoods rätter finns främst i Göteborg eftersom det är här de extra stora portionerna (450 gram) levereras.

6.3 Vidare forskning

Då vi inte haft möjlighet att göra detta arbete större ser vi gärna en vidare forskning. Vi tänker oss att man kan välja fler ”distributörer” från butik för att på så sätt fått en mer komplett bild av vilka färdigrätter man hittar där. Man skulle kunna vinkla det mot den vuxna befolkningen och jämfört mot deras rekommendationer.

En annan möjlighet är att ta med smak och pris i vår värdering. Då kan man tänka sig att resultatet fått en större helhet och tydligare kunna vara en vägvisare i val av färdigrätter för de äldre.

Som vi varit inne på tidigare är Varsågods rätter i Göteborg större än i övriga landet, varför man skulle kunna jämföra de mindre portionerna eftersom de når ut till större del av landet.

En mer utförlig näringsanalys kan genomföras, men då behövs dokument från Findus och Familjen Dafgård över vitamin- och mineralinnehåll.

Att kontakta Findus och Familjen Dafgård för att höra hur de tar fram sina produkter och om de förhåller sig till några riktlinjer gällande näringsinnehållet kunde också vara intressant.

Dessa idéer och fortsättningsmöjligheter lämnar vi till kommande kandidatuppsatser.

7. Referenser

- Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (Red.) (2006). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber
- Brembeck, H., Karlsson, M., Ossiansson, E., Shanahan, H., Jonsson, L., & Bergström, K. (2005) *Vin, växthus och vänskap*. (CFK-Rapport nr 2005:04). Göteborg: Centrum för konsumentvetenskap, Göteborgs universitet.
- Djupfrysningbyrån (2011). Hämtad 2011-04-04 från <http://www.djupfrysningbyran.se/>
- Djupfrysningbyrån (2007). *Branschriktlinjer för temperaturdisciplin i hantering av kyllda och djupfrysta livsmedel*.
- Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H., & Wängnerud, L. (2007). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Norstedts juridik
- Findus AB (2010). Hämtad 2011-04-13 från <http://www.findus.se/>
- GR, Göteborgs Stad, Kompetensstegen & Genombrott (2006). *Lust till mat på äldre dar*. Göteborg.
- Gunnar Dafgård AB (2011). Hämtad 2011-04-13 från <http://www.dafgard.se/>
- Hamerslag A., & Thille, A. (2003). *Folkhälsoarbete - varför och hur*. Sandviken: Statens Folkhälsoinstitut
- Hansson, K., & Nejstgaard, L. (2010). *Serviceinsatser i hemtjänsten*. Senior Göteborg
- Hansson, M., Jacobsson, M., & Seger, B. (2003). *En undersökning av marknaden för djupfrysta färdigrätter*. Kandidatuppsats. Lunds Universitet.
- Jonsson, L., Marklinder, I., Nydahl, M., & Nylander, A. (Red.) (2007). *Livsmedelsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Konsumentverket (2010). *Förpackningar*. Hämtad 2011-03-30 från <http://www.konsumentverket.se/mat/I-butiken---juridik1/Forpackningar/>
- Larsson, K., & Szebehely, M. (2006). Äldreomsorgens förändringar under de senaste decennierna. Ingår i: Statistiska Centralbyrån. *Äldres levnadsförhållanden Arbete, ekonomi, hälsa och sociala nätverk 1989-2003*. (Rapport nr 112) (s. 411-420). Statistiska centralbyrån
- Lindblad, M., & Westöö, A. (2006). *Riksprojekt 2005: Centralt producerad mat till särskilt och enskilt boende – mikrobiologi och tillämpning*. (Rapport nr 19) Livsmedelsverket.
- Livsmedelsverket (2011). *Bra mat i äldreomsorgen – Bistånd, Enhetschef*. Uppsala: Livsmedelsverket
- Livsmedelsverket (2010). *Risker med mat*. Hämtad 2011-04-05 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Risker-med-mat/>
- Löwestam, E. (2011). *Vetenskapligt underlag till råd om bra mat i äldreomsorgen*. (Rapport nr 3) Livsmedelsverket.

Natinalencyklopedin (2011). *Husmanskost*. Hämtat 2011-03-30 från <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/husmanskost>

Olsson, P., & Ousbäck, C. (2003). *Säkerställande av en obruten kylkedja – vision eller verklighet*. Kandidatuppsats. Lunds Universitet

Socialstyrelsen (2011a) *Antalet personer med hemtjänst ökar*. Hämtad 2011-04-04 från <http://www.socialstyrelsen.se/nyheter/2011mars/antaletpersonermedhemtjanstokar>

Socialstyrelsen (2011b). *Matglädje i hemtjänsten*. Hämtad 2011-04-06 från <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2011/2011-2-2>

Socialstyrelsen (2010) *Vad tycker äldre om äldreomsorgen*.

Socialstyrelsen (2009) *Folkhälsorapport 2009*. Västerås: Socialstyrelsen

Statens folkhälsoinstitut (2010). *Aktivt och hälsosamt åldrande - Regeringsuppdrag att utarbeta en vägledning för att främja ett aktivt och hälsosamt åldrande samt starta försöksverksamheter med hälsocoacher*. Hämtad 2010-12-03 från <http://www.fhi.se/Documents/Vart-uppdrag/aldre/Projektplan-halsocoacher.pdf>

Statens folkhälsoinstitut (2007) *Äldres hälsa – En utmaning för Europa Kortversion*.

Symons, B. T., Sheffield-Moore, M., Wolfe, R.,R., & Paddon-Jones, D. (2009). A moderate serving of high-quality protein maximally stimulates skeletal muscle protein synthesis in young and elderly subjects. *Journal of the American Dietetic Association*, 109,1582-1586.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapsrådet

Världshälsoorganisationen (1998). *Hälsa 21- Hälsa för alla på 2000-talet*.

Västra Götalandsregionen (2009). *Folkhälsopolitisk policy*. Mariestad: Adress och Distributionscentrum

Wikipedia (2010). *Färdigrätt*. Hämtad 2011-03-30 från <http://sv.wikipedia.org/wiki/F%C3%A4rdigr%C3%A4tt>

Wretman, T. (2008). *Svensk husmanskost*. Stockholm: Forum.

Ågren, G. (2003). *Den nya folkhälsopolitiken - nationella mål för folkhälsan*. Sandviken: Statens folkhälsoinstitut

Bilaga 1 Utdrag ur "Matsedelsutvärdering: Näring, Matsedel: A-kost Vår 2011"

Genomsnitt v 1

Näringsvärde per Normalportion						Norm: 25% av A-kost 9 MJ			
Energi	Näringsämne	Enhet	Mängd	Norm	%	0%	100%	200%	
	Energi	kJ	2 394,72	2 250,00	106,4%				
	Energi	kcal	572,35	537,76	106,4%				
Energigivande	Näringsämne	Enhet	Mängd	Norm	%				
	Fett	g	26,73	22,00	121,5%				
	Protein	g	22,83	22,75	100,3%				
	Kolhydrater	g	58,92	61,50	95,8%				
Vitaminer	Näringsämne	Enhet	Mängd	Norm	%				

Genomsnitt v 2

Näringsvärde per Normalportion						Norm: 25% av A-kost 9 MJ			
Energi	Näringsämne	Enhet	Mängd	Norm	%	0%	100%	200%	
	Energi	kJ	2 292,98	2 250,00	101,9%				
	Energi	kcal	548,04	537,76	101,9%				
Energigivande	Näringsämne	Enhet	Mängd	Norm	%				
	Fett	g	24,48	22,00	111,3%				
	Protein	g	22,91	22,75	100,7%				
	Kolhydrater	g	57,38	61,50	93,3%				
Vitaminer	Näringsämne	Enhet	Mängd	Norm	%				

Genomsnitt v 3

Näringsvärde per Normalportion						Norm: 25% av A-kost 9 MJ			
Energi	Näringsämne	Enhet	Mängd	Norm	%	0%	100%	200%	
	Energi	kJ	2 254,58	2 250,00	100,2%				
	Energi	kcal	538,86	537,76	100,2%				
Energigivande	Näringsämne	Enhet	Mängd	Norm	%				
	Fett	g	25,23	22,00	114,7%				
	Protein	g	22,41	22,75	98,5%				
	Kolhydrater	g	53,56	61,50	87,1%				
Vitaminer	Näringsämne	Enhet	Mängd	Norm	%				

Genomsnitt v 5

Näringsvärde per Normalportion						Norm: 25% av A-kost 9 MJ			
Energi	Näringsämne	Enhet	Mängd	Norm	%	0%	100%	200%	
	Energi	kJ	2 428,60	2 250,00	107,9%				
	Energi	kcal	580,45	537,76	107,9%				
Energigivande	Näringsämne	Enhet	Mängd	Norm	%				
	Fett	g	26,01	22,00	118,2%				
	Protein	g	24,35	22,75	107,0%				
	Kolhydrater	g	60,37	61,50	98,2%				
Vitaminer	Näringsämne	Enhet	Mängd	Norm	%				

Genomsnitt v 6

Näringsvärde per Normalportion

				Norm: 25% av A-kost 9 MJ				
Energi	Näringsämne	Enhet	Mängd	Norm	%	0%	100%	200%
	Energi	kJ	2 260,55	2 250,00	100,5%			
	Energi	kcal	540,28	537,76	100,5%			
Energigivande	Näringsämne	Enhet	Mängd	Norm	%			
	Fett	g	24,91	22,00	113,2%			
	Protein	g	23,18	22,75	101,9%			
	Kolhydrater	g	54,27	61,50	88,2%			
Vitaminer	Näringsämne	Enhet	Mängd	Norm	%			

Bilaga 2 Färdigrätter från respektive företag som urval gjorts ifrån

Findus Wärdshus

	Findus Wärdshus
Fisk	Sprödbakad fisk, Panerad Alaska Pollock, skivad potatis, fina örter och remouladsås Fisk med mandel, fiskfilé under mandeläcke med potatismos och örter.
Färs	Jägarbiff, färsbiff i mustig svampsås med klyftpotatis och regnbågsmorot Köttbullar i sås, fluffigt potatismos, örter och lingon Oxjårpar av malet nötkött i en krämig gurksås, minirösti och krispiga grönsaker Pannbiff med lök i mustig skysås med stekt potatis, örter och babymorötter Pepparbiff, Färsbiff smaksatt med svartpeppar, lyxig rödvinsås och krämig potatisgratäng. Porterbiff, Nötfärsmedaljonger i Portersås med klyftpotatis och grönsaker Wallenbergare, Klassiska färsbiffar med potatismos, gröna örter och lingon Black & White, färsnoisette med bearnaisesås och pepparbiff med rödvinsky samt potatiskroketter
Kött	Lövtunn bit av malet nöt- och griskött, potatiskroketter, kryddsmör och små spröda brytböner Biff Stroganoff, möra bitar av nötkött, ris och paprika i en klassisk Stroganoff
Schnitzel	Ostfylld panerad schnitzel med små stekta potatistärningar, bearnaisesås och broccoli Schnitzel Cordon Bleu, ostfylld panerad schnitzel med klyftpotatis och örter Citronschnitzel, panerad schnitzel med potatiskroketter, citronsmör och fina örter
Kyckling	Kyckling Bacon, skivad kycklingfilé i krämig sås av bacon och purjolök med ris och grönsaker Kyckling Béarnaise, skivad kycklingfilé med bearnaisesås, fluffigt potatismos och grönsaker Kyckling i gräddsås, skivad kycklingfilé i gräddsås med rostad potatis, brysselkål och rödkål Kyckling i örtagårdssås, skivad kycklingfilé i välkryddad örtsås med champinjoner, pasta penne och små broccolibuketter Kycklingfilé Curry, möra bitar kycklingfilé i klassisk currysås med ris, babymorötter och små broccolibuketter
Pasta	Pasta Alfredo, tagliatelle i krämig ost- och skinksås med smak av basilika och vitlök Lasagne, färsk pasta med köttfärsås toppad med krämig bechamelsås och ost Casarecepasta med skinka, broccoli och tomat i krämig ostsås.
Övrigt	

Familjen Dafgård

Familjen Dafgård	
Fisk	Fiskgryta Hannas Fiskgryta Panerad sej
Färs	Biff Mozzarella 1-port, Färsbiff med Mozzarellaost, potatismos, mustig svamp- och rödvinssås, minimorötter och broccoli. Chili con carne Werners grillbit, Nötfärsbiff med bearnaise, romanabönor, röstpotatis och mild tomatsås Ekologisk pannbiff Farmarbiff. Färsbiff med tärnad potatis, morot, rödlök och skysås. Ekologiska Köttbullar Grekisk biff Hackebiff, Hackebiff av nö- och fläskfärs med bearnaisesmör, örtekryddad potatis och brytböner Jennys Kåldolmar. Kåldolmar gjorda enligt originalreceptet från 1926, potatismos och kryddig skysås Jennys Kåldolme, 1-p 1-portion 400 g En handrullad Kåldolme med potatismos, skysås och lingonsylt. Kalvfärsbiffar 1-port. Färsbiffar av kalv- och nötkött, potatismos, citronsås och gröna ärtor Kålpudding, 1-portionkålpudding med kokt potatis, morötter, skysås och lingon. Köttfärslimpa, 1-portion, 390 g Köttfärslimpa med bacon, gräddsås, skivad potatis och grönsaker. Pannbiff, tärnad potatis, babymorötter, broccoli, löksky, Pannbiff med blomkål
Kött	Fläskkarré. Stekt fläskkarré med sommargrönsaker, sås och stekt potatis. Kalops Tärnat nötkött med kokt potatis, röda och gula morötter och klassisk kalopssås Kalops Tärnat nötkött i klassisk kalopssås med potatismos och morötter Korv Stroganoff Lövbit Skomakarlåda
Schnitzel	Fläskschnitzel. Panerad schnitzel med champinjonsås, klyftpotatis och gröna ärtor. Pepparschnitzel
Kyckling	Fransk Kycklinggryta Kyckling Jacob. Tärnad kycklingfilé, i krämig chilikryddad sås med ris, banan och gröna ärtor Kycklingfilé med dinkel Kycklingfilé 1-port, Kycklingfilé med potatis- & rotselleripuré, calvadossås, sojaböner & körsbärstomat
Pasta	Fullkornslasagne Färsk fullkornspasta, bechamelsås och köttfärssås med hela havrekärnor Karins Lasagne, färska pastaplattor med köttfärssås och bechamelsås. Lasagne 1-port, Lasagne med färska pastaplattor, köttfärssås, ostsås & Gruyèreost. Lasagne Carbonara 1-portion, 375 g Färska pastaplattor med bacon- och löksås toppat med bechamelsås Lasagne Genovese Pasta Spenat & Ricotta Spagetti Bolognese, 6 st á 400 g, kokt spagetti med köttfärssås, tärnad tomat och riven ost. Ekologisk Köttfärssås
Övrigt	

Varsågod

	Varsågod
Fisk	Stekt strömming, potatispure, dillsmör, ärtor, morötter
	Matjesill, gräddfil, gräslök, potatis, ägghalva
	Kräftströming, potatismos, brocccolie
	Stekt panerad rödspätta, remouladsås, potatis, broccoliemix
	Kaviarströmming, potatismos, brocccolie
	Inkoktlax, potatis, örtsås, ärtor
	Stekt salt sill, löksås, potatis, morötter
	Stekt panerad spätta, remouladsås, potatis, broccoliemix
	Laxpudding, dillsmör, brocccolie
Färs	Köttbullar, gräddsås, potatismos, löngon, ärtor, persilja
	Biff lindström, potatismos, löngon gräddsås, saltgurka
	Oxjårpar, gräddsås, potatismos morötter
	Wallenbergare, potatismos, gräddsås, ärtor, lingonsylt
	Kåldolmar, gräddsås, kokt potatis, lingonsylt, persilja
	Panbiff, löksås, potatismos, bukettsgrönsaker, persilja
	Kåldolmar, potatis, gräddsås, löngon, persilja
Kött	Helstekt kotlettrad, äppelcidarsås, skånsk potatis och timjankryddade morötter
	Ostgratinerad falukorv, potatismos, ratatouile, ärtor och morötter
	Gräddstuvad pytt i panna rödbetor, persilja
	Dillkött med ris, morötter och ärtor
	Smälanskt isterband, persiljestuvad potatis rödbeter, romanmix
	Rostbiff, potatissallad, pickles
	Kokt skinka, legymsallad, potatis
	Perterstek, klyftpotatis, gräddsås, persilja
	Korvstroganoff, ris ärtor
	Kassler, potatissallad, amerikansk grönsaksblandning, persilja
	Potatisbullar, stektrimmat fläsk, lingonsylt, mix av ärtor, majs, paprika
	Stekt falukorv, senapsstuvad potatis, herrgårdsgrönsaker
	Kokt fläskkorv, rotmos, ärtor
	Oxköttgryta med svamp o lök, potatismos, brysselkål
	Stekt fläskkarre, plommonsås, klyftpotatis, rödkål
	Stekt falukorv, stuvade makaroner, grönsaksröra, ärtor
	Gräddstuvad ungsnötlever, kokt potatis, broccoliemix,
	Kokt fläskkorv, rotmos, ärtor
	Biffstråganoff, ris, herrgårdsgrönsaker
Schnitzel	
Kyckling	Grillad kyckling, gräddsås, klyftpotatis med persilja, ungsrotfrukter
	Kycklinggryta med grönsaker, ris, ärtor
	Stekt kycklingbröst, örtpotatis, svampsås, herrgårdsgrönsaker, persilja
	Kalkonbröst, mimosasallad, potatis
	Stekt kycklingfile, timjanpotatis, sås, paprika, blomkål och romanescomix
	Stekt kycklingfile, timjanpotatis, sås, paprika, blomkål
	Kycklinglever med champinjoner, ris, ärtor
Pasta	Pasta med bolognaisesås, brocccolie
Övrigt	Morotsoppa, ostkaka med drottningssylt
	Raggmunk, stekt rimmad fläsk, lingonsylt
	Kyckling- och grönsakssoppa, morotskaka, äppelmos
	Ärtsoppa med fläsk, pankakor, hallonsylt
	Spenatsoppa, rabarberkaka, vaniljsås
	Ängssoppa, kladdkaka, hallonsylt
	Champinjonsoppa, äppelkaka, vaniljsås

Bilaga 3 Näringsinnehåll i utvalda färdigrätter

		gram				
Företag	Maträtt	Vikt	Fett	Kolhydrater	Protein	Total energi i Kcal
Findus Wårdshus	Sprödbakad fisk, panerad Alaska Pollock, skivad potatis, fina ärtor och remouladsås	380	26,6	53,2	19	532
Findus Wårdshus	Köttbullar i sås, fluffigt potatismos, ärtor och lingon	400	26	60	18	560
Findus Wårdshus	Pannbiff med lök i mustig skysås med stekt potatis, ärtor, babymorötter	400	28	48	18	520
Findus Wårdshus	Biff stroganoff, möra bitar av nötkött, ris och paprika i en klassisk stroganoff	380	11,4	64,6	22,8	456
Findus Wårdshus	Kycklingfilé Curry, möra bitar kycklingfilé i klassisk currysås med ris och babymorötter och små broccolibukett	390	7,8	6,4	23,4	429
Findus Wårdshus	Lasagne, färsk pasta med köttfärsås toppad med krämig bechamelsås och ost	375	24,375	37,5	26,25	487,5
Findus Wårdshus	Wallenbergare, klassiska färsbiffar med potatismos, gröna ärtor och lingon	390	23,4	54,6	17,55	507
Totalt		2715	147,575	324,3	145	3491,5
Genomsnitt		387,857	21,082	46,329	20,714	498,786
		gram				
Företag	Maträtt	Vikt	Fett	Kolhydrater	Protein	Total energi i Kcal
Familjen Dafgård	Panerad sej - Panerad sej med remouladsås, potatismos och ärtor	350	17,5	49	14	420
Familjen Dafgård	Ekologiska köttbullar - Ekologiska köttbullar med Pasta Penne och tomatås	350	19,25	63	24,5	525
Familjen Dafgård	Pannbiff, tärnad potatis, babymorötter, broccoli och löksky	400	28	40	24	500
Familjen Dafgård	Korv stroganoff - Strimlad falukorv av nötkött i gräddig tomatås med ris och brytböner	400	32	56	16	560
Familjen Dafgård	Kyckling Jacob, tärnad kycklingfilé i krämig chilikryddad sås med ris, banan och gröna ärtor	410	12,3	57,4	24,6	451
Familjen Dafgård	Spagetti bolognese, kokt spagetti med köttfärsås, tärnad tomat och riven ost	400	12	56	28	440
Familjen Dafgård	Kalvfärsbiffar, färsbiffar av kalv och nötkött, potatismos, citronsås och gröna ärtor	390	23,4	39	27,3	468
Totalt		2700	144,45	360,4	158,4	3364
Genomsnitt		385,714	20,636	51,486	22,629	480,571
		gram				
Företag	Maträtt	Vikt	Fett	Kolhydrater	Protein	Total energi i Kcal
Varsågod	Stekt panerad spätta, remouladsås, potatis, broccolimit	450	19,89	49,5	33,615	524,5
Varsågod	Köttbullar, gräddsås, potatismos, lingon, ärtor och persilja	450	27,945	68,4	21,375	622,08
Varsågod	Pannbiff, löksås, potatismos, bukettgrönsaker och persilja	450	24,255	54,18	20,97	524,88
Varsågod	Biffstroganoff, ris, herrgårdsgroönsaker	450	31,23	71,055	30,105	680,535
Varsågod	Kycklingryta med grönsaker, ris och ärtor	450	16,695	70,56	21,96	537,75
Varsågod	Pasta med bolognaissås	450	12,78	75,51	33,525	567,045
Varsågod	Wallenbergare, potatismos, gräddsås ärtor och lingonsylt	450	26,955	68,985	23,985	625,41
Totalt		3150	174,599	450,855	203,535	4223,905
Genomsnitt		450	24,943	64,408	29,076	603,415