



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Måltidsglädje - ett samarbete över gränserna

En fallstudie om implementering av ett mellanmålskoncept i äldreomsorgen

**Emma Hopkins
Ida Jonsson**

Kandidatuppsats 15 hp

Program Kostekonomi med inriktning mot ledarskap

VT 2019

Handledare: Cecilia Magnusson Sporre

Examinator: Anna Post



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	Måltidglädje - ett samarbete över gränserna En fallstudie om implementering av ett mellanmålskoncept i äldreomsorgen.
Författare:	Emma Hopkins, Ida Jonsson
Program:	Kostekonomi med inriktning mot ledarskap.
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Cecilia Magnusson Sporre
Examinator:	Anna Post
Antal sidor:	40 (inklusive bilagor)
Termin/år:	VT2019
Nyckelord:	aptit, matglädje, måltidsservice, undernäring, äldreomsorg mot äldre

Sammanfattning

Att tillgodose de äldres energibehov är idag en utmaning för kommunerna. Livsmedelsverkets rekommendationer för äldreomsorgen ger råd för hur man bör arbeta med måltiderna för att främja aptit och måltidsglädje och på det sätt kunna tillgodose energin. Det rekommenderas små, energitäta mellanmål för att komplettera de övriga måltiderna. Hur detta skall tolkas och sedan appliceras i praktiken är upp till varje verksamhet. I studien har det utformats ett förslag till ett koncept med små rätter i en medelstor kommun i Sverige. Syftet med studien är att utveckla och implementera ett mellanmålskoncept i äldreomsorgen för att främja matglädjen ur ett sensoriskt och gastronomiskt perspektiv. En fallstudie har utförts genom en förstudie av hur det arbetas i kommunen idag därefter utvecklades recept vilket resulterade i ett mellanmålskoncept. Konceptet tillämpades och testades under tre dagar, på 11 olika avdelningar i kommunen. Därefter utvärderades det genom en fokusgruppsintervju. Resultatet från mellanmålskonceptet har visat att det är möjligt att erbjuda sina boende en valmöjlighet genom smårätterna. Det har kommit fram att konceptet har ett fungerande arbetssätt både hos omsorgspersonal och kökspersonal samt att det är viktigt att kommunicera över gränserna. De boende uppskattar det gastronomiska och sensoriska med mellanmålen, det vill säga texturen, smakerna och utseendet på rätterna. Energiintaget är viktigare än näring för de äldre och att känna lust och glädje till att äta ger en bättre aptit. Personalen har upplevt att de boende har visat tecken för en god aptit vilket ökar måltidsglädjen och vilket kan bidra till ett högre energiintag.

Förord

Vi vill rikta ett stort tack till Munkedals kommun för möjligheten att kunna utföra denna studie. Vi vill tacka alla deltagare för ett gott samarbete samt för att ni delat er kunskap och erfarenhet från verksamheterna med oss.

Ett stort tack till vår handledare, Cecilia Magnusson Sporre för god handledning och glada tillrop!

Tack för stöd från våra nära och kära.

Sist men inte minst vill vi tacka varandra för ett fantastiskt gott samarbete under våren.

Arbetsuppgift	Procent utfört av Emma/Ida
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Syfte	5
Frågeställningar	5
Bakgrund	6
Undernäring	6
Aptiten hos äldre	6
Tallriksmodellen och Näringsrekommendation	8
Individanpassning inom verksamheter.....	9
Måltidsordning.....	10
Måltidsmodeller.....	10
Måltidsplanering	12
Metod	13
Design.....	13
Urval	13
Datainsamling.....	14
Databearbetning och analys.....	16
Metodologiska övervägande.....	16
Resultat	17
Förstudie.....	17
Konceptutveckling.....	18
Gastronomiska och sensoriska upplevelser	19
Måltidsglädje.....	19
Implementering av mellanmål	20
Diskussion	22
Metoddiskussion	22
Resultatdiskussion.....	23
Slutsatser och implikationer	25
Referenser	26
Bilagor	29

Introduktion

Livsmedelsverket (2019) beskriver att undernäring i äldreomsorgen är en av de största utmaningarna inom hemtjänsten samt på äldreboenden. Det är viktigt att individens behov och önskemål tillgodoses för att främja aptit samt för att matglädjen skall synliggöras i vården. För att minimera risken för undernäring samt skapa en helhetsupplevelse rekommenderas det att man individualiserar och involverar den äldre i måltiden då man enligt Livsmedelsverkets rekommendationer (2019), *Bra måltider i äldreomsorgen* ser till att personens måltidsbehov och önsknings tillfredsställs. I råden finns det bra rekommendationer om hur man bör arbeta med måltiderna i äldreomsorgen, det finns dock ingen tydlighet i råden och hur rekommendationerna praktiskt kan utföras.

I råden om äldreomsorgens måltider lyfts några faktorer som spelar roll för bra måltider inom äldreomsorgen (Livsmedelsverket, 2019). Dessa faktorer är bland annat att måltiderna skall erbjuda individanpassning vilket betyder att man till exempel bör ha en bra sammansatt meny både för de vanliga måltiderna så som frukost, lunch och middag men även en för mellanmålen. Mellanmålen rekommenderas vara gastronomiskt tilltalande det vill säga smakfulla, vackra till utseendet med rätt konsistens. Dessutom behöver mellanmålen var små och energirika för att passa målgruppen. Detta är av vikt för att de boende skall nå upp till sin behövda energinivå och därmed få i sig tillräckligt med näring.

Citat ur Livsmedelsverket (2019) är "Att stimulera aptit och främja matglädje bör därför ges högsta prioritet inom äldreomsorgen" (s, -5).

Ur vår profession som kostekonomerna samt i vår praktiska erfarenhet från kök har vårt intresse för måltidsutveckling påbörjats. I problematiken kring individanpassning för äldre har vi i denna studie utvecklat och implementerat ett mellanmålskoncept på 11 avdelningar inom äldreomsorgen i Munkedals kommun. Vi har från vårt kostvetenskapliga synsätt en förhoppning om att kunna applicera våra kunskaper genom att tolka rekommendationerna för äldreomsorgens måltider i en praktisk tillämpning av gastronomiska mellanmål till gagn för den offentliga måltidsservicen.

Syfte

Syftet med studien är att utveckla och implementera mellanmål inom äldreomsorgen samt att undersöka om det ur ett sensoriskt och gastronomiskt perspektiv främjar måltidsglädjen för de äldre.

Frågeställningar

- Hur fungerar det i praktiken att implementera ett mellanmålskoncept inom äldreomsorgen?
- På vilket sätt upplever omsorgspersonalen att mellanmålen kan öka matglädjen och aptiten hos de boende?

Bakgrund

Udernäring

Definitionen på undernäring är enligt Socialstyrelsen, "Tillstånd där brist på energi, protein eller andra näringsämnen har orsakat mätbara och ogynnsamma förändringar i kroppens sammansättning, funktion eller av en persons sjukdomsförlopp" (Socialstyrelsen, 2011b s.12).

Primär undernäring innebär att man inte klarar av att tillgodose sitt energibehov via kosten (Hambraeus, 2019). Vid för lite energi och näring förminskas muskelmassan och kroppen bryts ner vilket tillslut kan bli livshotande, därför är det viktigt att förstå problematiken och ta till åtgärder så tidigt som möjligt, vid risk för undernäring. (Socialstyrelsen, 2017). För att ta reda på om en person är undernärd behöver man göra en riskbedömning med hjälp av en screening metod för att identifiera de som är i riskzonen för undernäring eller redan lider av detta. (Socialstyrelsen, 2011b). Syftet med screening är att få fram ett underlag för hur man ska arbeta för att nutritionen och måltiden ska bli till främjande åtgärd för patienten.

Livsmedelsverkets skrift *Bra måltider i äldreomsorgen* innehåller rekommendationer som är utformade för att de äldre på boenden och inom hemtjänsten ska ges möjlighet till en bättre hälsa, välbefinnande och att de ska ha ett värdigt liv (Livsmedelsverket, 2019: SFS 2001:453). Måltiderna och näringsintaget ska ha en lika viktig plats som läkemedel och andra insatser för individen. I en studie på ett sjukhus i Danmark har dietister använt sig av energitäta och proteinberikade mellanmålsmenyer till de patienter som är i risk för undernäring för att öka energi och näringsnivån (Munk, Bruun, Nielsen och Thomsen, 2014). Studien har resulterat i att man ser en positiv utveckling då patienterna äter mer under sin tid på sjukhuset. Råden och rekommendationerna för att förebygga undernäring vänder sig till all personal som är inblandad i vården av de äldre för att alla behöver involveras så att kunskapsutvecklingen ska gå framåt (Socialstyrelsen, 2017). Undernäring är ett dominerande problem hos de äldre trots att det finns möjlighet att förebygga och behandla. Orsaker till detta kan exempelvis vara biverkningar från mediciner men det kan också vara på grund av en tidigare sjukdom, exempelvis en stroke, då man kan ha fått tuggsvårigheter och därmed tappar aptiten eftersom rädsla kan uppstå för att sätta i halsen. Det är viktigt att man vid undernäring eller risk för detta får hjälp genom att utreda orsakerna. Borttaget (Socialstyrelsen, 2011b).

Fram tills år 2030 har FN:s medlemsländer kommit överens om att undernäring ska avskaffas då det är en mänsklig rättighet att kunna ha tillgång till näringsriktig mat, dessutom ska ingen leva hungrig och dö för tidigt (Regeringskansliet, 2015). Enligt patientsäkerhetslagen (SFS 2010:659), räknas undernäring som en vårdskada om man hade kunnat behandla den i förebyggande syfte.

Aptiten hos äldre

Flera studier som har sammanställts i Livsmedelsverket rapport 37 (2017) synliggör hur viktigt det är att stimulera aptiten hos de äldre och att de får matglädje. Det är viktigt att individanpassa till exempel menyer, hur man serverar måltiden samt att man själv få välja om man vill äta i fred eller i sällskap av andra, men också att man får hjälp när man intar sin

måltid. Att få en trivsamt stund då man äter har betydelse för aptiten och matglädjen. Enligt Abrahamsson, Andersson & Nilsson (2014), är det viktigt att anpassa kosten efter individen eftersom alla är olika (borttaget) och har olika grund och förutsättningar till både kost och motion. Man måste se till hur den äldre lever socialt, vilka fysiologiska och psykiska faktorer som finns för att kunna göra bedömningar inför eventuella kostråd.

För att måltiderna ska fungera för de äldre är det viktigt att det finns rätt kompetens inom personalgruppen därför ska de som arbetar i socialtjänstens omsorg ha grundläggande kunskap om vilken betydelse måltiderna har för individen (Socialstyrelsen, 2011a). Vidare pekar Socialstyrelsen (2011a), på att maten och näringen har betydelse för äldres hälsa och aptit samt är viktig för dess välbefinnande då det ska finnas möjlighet till goda matvanor samt en trevlig och vacker måltidsmiljö. Därmed bör personalen ha viss kunskap om livsmedelshandling samt matlagning.

Risken för sjukdomar och funktionsnedsättningar ökar med åldern, vilket kan leda till att kostvanorna förändras ofrivilligt, detta kan påverka de äldres välmående. (Livsmedelsverket, 2019). Kullenberg (2017) menar att detta kan leda till att skaderiskerna kan öka till exempel för fallskador då muskelmassan minskar som en del i åldrandet. I vår välfärd så lever det många äldre som är undernärda och det är därför viktigt att se kosten som en del av den medicinska behandlingen (Kullenberg, 2017). Om man börjar bli undernärdd är det lätt att bli apatisk vilket kan leda till allt sämre aptit då man blir mindre och mindre intresserad av att äta. Äldre beskriver i intervjuer att när maten upplevs vällagad, nylagad och en bra konsistens så ökar aptiten (Wikby & Fägerskiöld, 2004). Även för rätter som uppskattades allra bäst så ökade aptiten om matgästen fick veta innan att denna maträtten skulle serveras. Däremot tyckte man mindre om maten om den inte var igenkänningsbar eller hade en ovanlig konsistens samt i de fall livsmedlen var ihopblandade så minskade aptiten. Nedsatt aptit beror många gånger på mediciner och sjukdom men enligt Wikby och Fägerskiöld (2004), är ofta orsaken det personliga humöret, vad man har för preferenser och om viljan att äta finns.

Om den äldre får möjlighet att hjälpa till med planeringen av måltiden, till exempel med dukningen, så får man en större delaktighet i måltiden vilket kan hjälpa till att stimulera aptiten (Kullenberg, 2017: Livsmedelsverket, 2019). Att duka vackert och låta maten dofta gott kan bidra till bättre aptit då man ser helheten av måltiden. Det handlar inte endast om att äta. Smaklökarna hos de äldre blir sämre med åldern, kryddningen är därmed viktig för att förstärka smakerna. Socker, lingon och rödbeta kan också öka upplevelsen av smakerna för en äldre person. Det är framförallt luktsinnet som blir sämre med åldern även om smaklökarna också förändras så det är luktsinnet som gör att flera äldre upplever smakförändringar i maten och att den inte smakar som förr (Abrahamsson m.fl. 2014).

Att få valmöjligheter vid måltiden har visat goda resultat genom att de äldre har fått ökat aptit och därmed avslutar sina måltider (Livsmedelsverket, 2017). En studie på ett äldreboende i Australien visade att över 30 % av deltagarna tyckte att få valmöjligheter vid sina måltider var positivt och var till individens belåtenhet (Abbey, Wright & Capra, 2015). I studien fick deltagarna även kategorisera olika val ur vardagslivet på äldreboendet, för att få veta vilket som upplevdes viktigast, merparten av deltagarna ansåg att valet av måltider och livsmedel var det viktigaste.

Tallriksmodellen och Näringsrekommendation

Livsmedelsverket (2018a) har tagit fram en tallriksmodell som passar för de äldre med nedsatt aptit där de har minskat på pasta, potatis, ris, rotfrukter och grönsaker men samtidigt har tillsatt extra fett till den vanliga mängden protein från kött, fisk, ägg och bönor (se figur 1). Portionerna blir därmed mer näringstäta och kan då minskas i storlek för personer med sämre aptit. Det är också bra med en näringsrik måltidsdryck till maten för personer med nedsatt aptit då det bidrar till energi och näring men inte mättar för mycket. Fett är en bra och viktig energikälla för personer med aptitlöshet (Abrahamsson m.fl. 2014).



Figur 1. Tallriksmodellen för den med nedsatt aptit. Källa: Livsmedelsverket, 2018a.

Bra fettkällor för äldre i denna ålder är därför fisk ett par tre gånger i veckan och gärna tillsatt vitamin D i fettkällan. Enligt NNR 2012:s rekommendationer så behöver personer med minskad aptit och ofrivillig viktnedgång få i sig mer än den normala rekommendationen av fett för friska personer. Fibrer för äldre kan vara negativt om det är en person med sämre aptit då för mycket fibrer kan ge mättadskänsla och även kan bidra till en lägre energitäthet (NNR 2012). Dock är fibrer viktigt för att förhindra tex förstoppning, men behovet varierar beroende av hälsotillståndet. Man kan arbeta förebyggande vid risk för förstoppning enligt Carlstein (2010), genom att ge de äldre till exempel naturliga livsmedel i kosten såsom till exempel apelsin, torkad frukt, kaffe och messmör samt att ge extra vätska till dem då deras förmåga att känna törst blir sämre med åldern.

I Sverige idag är protein - energiundernäring så kallad PEM den vanligaste formen av undernäring för äldre (Abrahamsson m.fl. 2014). Den vanligaste behandlingen för detta är en protein- och fettrik kost. Omkring var tredje vårdtagare i Sverige kan enligt Abrahamsson m.fl. (2014), vara undernärda redan när de får en plats på ett äldreboende. Kroppen behöver minst lika mycket energi vid sjukdom som om man är helt frisk då energiförbrukningen ökar (Carlstein, 2010). För en person som är i riskzonen för undernäring spelar det ingen roll vilken energikälla som konsumeras utan det viktigaste är att personen äter. Mer energi leder till mer ork och därmed kan man äta mer och slippa en ond cirkel av aptitlöshet. Energiintaget totalt sett kan bli större genom att servera flera små måltider jämfört med att servera endast ett fåtal

större måltider (Carlstein, 2010). Det kan med fördel serveras en liten extra frukost tidigt på morgonen och något extra senare på kvällen. En studie som tidigare gjorts på ett äldreboende i Australien påvisar att endast en liten förändring i menyn har gett ett positivt resultat till ökad aptit, genom att endast ha ökat utbudet med två mejeriprodukter som mellanmål (Juliano, S., Woods, J., och Robbins, J., 2013). De två små portionerna mejeriprodukterna som erbjuddits visar på ett positivt resultat genom att det ger en mer varierad och utvecklad meny som smakar bra vilket har resulterat i att det är lätt att tillhandahålla ett bra alternativ.

Livsmedelsverket skriver att en mättnadskänsla kan uppkomma för ett särskilt livsmedel, men man kan ändå ha smak för att äta andra livsmedel (Livsmedelsverket, 2017). Om äldre ges möjlighet till en måltid med flera olika komponenter gentemot en med få delar, det vill säga en måltid med fler valmöjligheter, då är det större chans att helhets intaget från måltiden blir större. Detta innebär också att det finns en ökad chans till att få ett bättre näringsvärde då man äter en mer omväxlande kost. Protein anses ge störst mättnadskänsla av alla näringsämnen därefter kommer kolhydrater och fett. Om ett proteinrikt mål äts så kan detta tyda på att nästa måltid kan få ett minskat energiintag. För en äldre person med sämre aptit kan fler smårätter såsom förrätt eller dessert göra att energiintaget kan ökas då de blir en variation på smak och den sensoriska mättnaden kan undvikas (Livsmedelsverket, 2019).

Individanpassning inom verksamheter

För att individanpassning i verksamheter ska fungera innebär det utifrån rekommendationerna att ha en god samverkan mellan yrkesgrupper och att det finns möjlighet till ständig utveckling och utvärdering av måltidsverksamheten (Livsmedelsverket, 2018c). I varje verksamhet bör det finnas ett kostombud då det är viktigt att måltidsfrågor tas upp mellan de olika professionerna eftersom den individuella önskan ska tas upp och kunna uppfyllas för den boende (Livsmedelsverket, 2019). Kostombudet är den boendes värd som kan ge personen det som önskas för måltiden och se till att stämningen är trivsamt på alla plan. Kostombuden tillsammans med den resterande kedjan av professioner allt från kockar, måltidschefer till undersköterskor, sjuksköterskor och andra inblandade ska kunna fungera för en god omvårdnad och respekt mot den boende. Omsorgspersonalen behöver ha en god kunskap om de boende samt ha ett strukturerat arbetssätt för att kraven för att individanpassning av måltiderna ska fungera för alla boende.

Det är viktigt att berörd personal har möjlighet till rätt kunskap och kompetens för servering, eventuell tillagning samt uppläggning av måltider för att den boende ska kunna få sin önskan uppfylld och därmed också en större delaktighet i sitt matval (Livsmedelsverket, 2019). Att ha en flexibel meny för exempelvis mellanmålen kan göra det enklare för omsorgspersonalen att anpassa målet till individen, då komponenter så som grädde, lingon- eller hallonsylt kan förändras beroende av smakpreferens samt konsistensbehov. En sånär meny kan vara ett enkelt sätt att ändra råvaror efter säsong och använda upp rester, för att enkelt få en variation. En undersökning på Gentofte Sjukhus (Gentofte hospital, 2016) i Danmark visade att endast 25% av patienterna på sjukhuset fick mellanmål. En mellanmålsvagn infördes och alla inlagda patienter fick chans att välja från vagnen. Detta visade på bra resultat och utifrån mellanmålsvagnarna har det därefter utvecklats ett matkoncept i samarbete med patienter, dietister och personal på Herlevs och Gentofte sjukhus vilket de har valt att kalla "Herlevs

Herligheder” (Herlevs herligheder, u.å). Det gav en möjlighet för personalen att kunna individanpassa måltiderna för de inlagda patienterna.

En valmöjlighet för den boende ska finnas vid måltiderna gällande portionsstorlek, konsistens och smakpreferenser för individens bästa (Livsmedelsverket, 2019). De boende ska kunna välja den rätt som passar sin egen smak men även ha möjligheten att själv välja att äta vid den tid på dygnet det passar. Den boende ska även kunna få en måltid som passar sin förmåga till att tugga och svälja samt ha möjlighet att få nåt litet och aptitretande, innan en större måltid.

Måltidsordning

Måltidsordningen beskriver hur måltiderna i äldreomsorgen serveras över dygnet för att tillgodose energi och näringsbehovet som individerna behöver (Livsmedelsverket, 2019). För äldreomsorgen rekommenderas små och näringstäta måltider och därför behöver måltiderna spridas ut över stora delar av dygnet. Utöver frukost, lunch och middag så rekommenderar Socialstyrelsen (2011b) även minst tre mellanmål för att täcka energibehovet. Mellanmålen har betydelse även vid tidig morgon och senare kväll härmed kommer nattfasta in vilket är ett begrepp som beskriver tiden mellan det sista målet mat på kvällen till det första målet mat vid nästa dygn (Wijk & Ebrahimi, 2009). Den perioden bör inte överstiga 11 timmar för att en äldre person ska hinna få i sig sitt energibehov som behövs under ett dygn. I och med nattfastans betydelse blir mellanmålen grundläggande vid dessa tidpunkter och rent praktiskt behöver omsorgspersonal ha lättillgängliga mellanmål och drycker vilket ska kunna erbjudas till den boende under dygnets alla timmar (Livsmedelsverket, 2019).

Måltidsmodeller

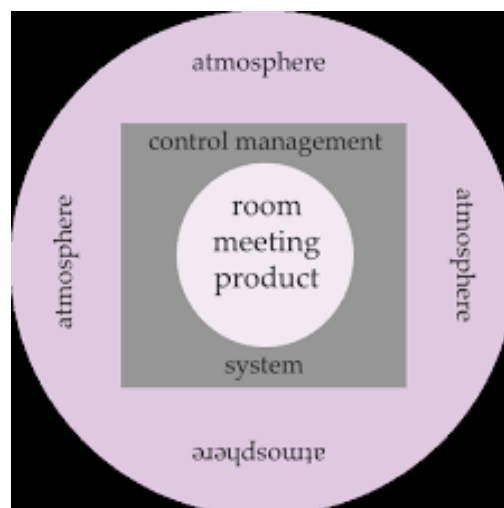
Måltidsmodellen har utvecklats av Livsmedelsverket (2018b) i syftet är att vara ett hjälpmedel för den offentliga måltidsverksamheten. Den ska vägleda mot matglädje ur ett helhetsperspektiv. Modellen är uppbyggd av sex pusselbitar som representerar olika delar runt måltiden: *God, integrerad, näringsriktig, säker, trivsamt* samt *hållbar*. Se figur 2.



Figur 2, Måltidsmodellen Källa: Livsmedelsverket 2018b.

- *Goda måltider* - belyser råvarorna och kunskapens betydelse för måltiden. Genom kunskap kan man välja rätt tillagningsmetod för att näringen skall bibehållas för att bli en god måltid.
- *Integrerad* - Måltiden är inte endast näringsintag utan även en social aktivitet där man får känna delaktighet och gemenskap.
- *Näringsriktig* - En förutsättning för att kunna vara aktiv i vardagen. Inom äldreomsorgen behöver anpassa sig efter deras vanor och önskemål då undernäring är ett problem.
- *Säker* - Man ska servera måltider, där gästerna ska veta att den kan äta utan bli sjuk. Det ska finnas tydliga rutiner om hur risker hanteras inom matlagningen.
- *Trivsamt* - Hur upplevs rummet, trivs man äta i grupp eller trivs man att äta ensam. Hur måltiden placeras på tallriken påverkar våra sinnen.
- *Hållbar* – Genom medvetna val av råvaror och arbetssätt så kan verksamheten undvika att påverka miljön mer än nödvändigt.

The Five Aspects Meal Model även kallad FAMM är en måltidsmodell som beskriver hur man kan tillfredsställa gästens upplevelse genom hela måltiden (Gustafsson, Öström, Johansson, Mossberg, 2006). Denna modell består av fem olika aspekter, *Rummet*, *Mötet*, *Produkten*, *Styrsystemet*, samt *Stämningen*. Se figur 3.



Figur 3 FAMM, Källa: Edwards och Gustafsson, 2008.

Alla olika aspekter visar att de har stor betydelse för att måltidens helhetsupplevelse samt ge en njutning för gästen. *Rummet*, där måltiden förtärs påverkar både smak och utseendet (Edwards & Gustafsson, 2008; Gustafsson m.fl., 2006). Därför är det viktigt att arbeta med måltidsmiljön genom ljus, ljud och färger. *Mötet* involverar alla personer runt omkring måltiden, personal och gästerna runt omkring bordet. Hur dessa personer samspelar påverkar måltiden, därför är det viktigt som omsorgspersonal inom äldreomsorgen att kunna hantera olika personligheter och förstå individens behov för att skapa god stämning runt måltiden. *Produkten* visar maten som är på tallriken och drycken i glaset, denna punkt berör konsistens, smaker och kombinationen mellan måltid och dryck. *Styrsystemet* står för hur måltiden utformas efter olika lagar och regler. *Stämningen* är en sammanslagning av de andra

aspekterna, alla de punkterna påverkar atmosfären runt måltidsupplevelsen. Båda modellerna visar att det är många delar kring måltiden som påverkar men för att få alla delar att gå ihop och skapa matglädje krävs kompetens, engagemang och kommunikation mellan olika professioner samt att gästerna är delaktiga (Livsmedelsverket, 2018b).

Måltidsplanering

Måltidsplanering och skapandet av nya rätter kräver förståelse för hur arbetet i köket fungerar och vad gästen önskar att äta och behöver äta. Det är en komplex uppgift som kräver kompetens och att olika professioner samarbetar för att skapa en så bra meny som möjligt för alla gäster (Livsmedelsverket, 2019). Enligt Gregoire (2016), är det viktigt vid planeringen att ta hänsyn till den specifika populationen och hur deras matvanor ser ut. Äldre har under sin livstid skapat många matvanor och vet vad de föredrar som man bör ta i beaktning vid planeringen av meny. På Tjörn i Västra Götaland finns ett äldreboende där de boende själva är med och bestämmer vilken mat som ska serveras, där lagas all mat från grunden, enligt citat från en boende är "maten fin och lagd för oss äldre" och "de månar om en här" (Olausson, 2016, 23 januari). Maten på boendet är av stor betydelse och tack vare delaktighet i matplaneringen äts maten upp varje dag och de boende får det serverat som de tycker om, dessutom är det positivt för matglädjen att personal sitter med vid varje bord och tar sig tid att prata med de boende vid varje måltid. McCaffree (2009) rekommenderar att man vid måltidsplaneringen utgår ifrån vilken typ av verksamhet och resurser organisationen har, personalens kompetens, vilka råvaror har man att tillgå efter upphandling och säsong.

Vid måltidsplanering till äldre förespråkar Livsmedelsverket (2019) att man använder sig av aptitretare som är söta eller salta för att skapa salivutsöndring och öka aptiten. Det är viktigt för de äldre att kunna vara delaktiga redan vid utformningen av menyn och gärna vid servering och tillagning om det finns möjlighet. En annan aspekt att ta hänsyn till vid måltidsplanering är att maten behöver vara lättuggad då en vanlig sjukdom vid högre ålder är dysfagi (Livsmedelsverket, 2019). Dysfagi innebär att individen har svälj och tuggsvårigheter och behöver mjukare och eventuellt flytande konsistens på sina måltider. Ett exempel på konsistens som används i verksamheter är grov patékonsistens vilket innebär en konsistens som är luftig, mjuk, något grovkornig samt lätt att dela (Findus, 2015).

Inför planerandet av mellanmålen till studien har FAMM, Livsmedelsverkets Tallriksmodellen och Måltidsmodellen varit till stöd. Recepten utvecklades ifrån tallriksmodellen som innebar att små portionsstorlekar var utgångspunkten samt att fett tillsattes i recepten för att göra mer energitäta mellanmål. Avsikten med recepten är att skapa goda mellanmål där individanpassning ges möjlighet då individen kan välja flera mellanmål vid samma tillfälle tack vare olika smaker, konsistens och råvaror och små rätter. För att skapa ett helhetsperspektiv till konceptet användes Måltidsmodellens pusselbitar samt aspekter från FAMM vilka har tagits i beaktning. *Säker*, för att en bra konsistens har betydelse för målgruppen. *Integrerad*, genom att skapa olika mellanmål så det finns en valmöjlighet för individerna. *Näringsriktig*, användning av smaker som de äldre kan känna igen samt bra råvaror för att näringen skall vara så hög som möjligt i en mindre måltid. *Trivsamt*, genom att synliggöra vikten av utseendet på tallrikarna valdes rätter med färg, form och texturer i syfte att kunna öka måltidsglädjen. *Hållbar*, av vikt för miljön har mellanmålsrecepten utvecklats för att kunna anpassas efter säsong av råvaror samt vad som

finns att tillgå. *Goda måltider/produkten*, att tänka på texturer, kryddning samt smaker för att mellanmålen ska vara gastronomiskt tilltalande. Drycker som komplement till rätterna kan ge ökad aptit. *Stämning/möte*, genom att skapa tilltalande rätter är förhoppningen att glädjen runt bordet ökar och helhetsupplevelsen blir god för de boende och att personalen serverar mellanmålen med stolthet. *Styrsystemet*, var grunden för arbetet då kommunens behov och önskemål har tagits i beaktning under processen samt att Livsmedelsverkets rekommendationer har varit utgångspunkten för utvecklandet av konceptet.

Metod

Studien har utförts i samarbete med Munkedals kommun. En fallstudie har använts i studien för att se hur det arbetas med måltider inom äldreomsorgen i kommunen (Denscombe, 2014). Studien har utgått från omsorgspersonalens erfarenheter och kunskap från Munkedals äldreomsorg samt från den praktiska verksamheten. Ett mellanmålskoncept har planerats samt utvecklats för äldreomsorgen i kommunen vilket sedan har implementerats och utvärderats.

Design

En tillämpad kvalitativ metod har utförts genom en fallstudie där materialet har samlats in med frågeformulär, konceptutveckling och implementering av mellanmål och en fokusgruppintervju för utvärdering. Materialet har analyserats genom kvalitativa innehållsanalyser. I analyserna söktes det efter mönster och tydligt innehåll utifrån syftet och frågeställningarna (Höglund Nielsen & Granskär, 2017).

I en fallstudie kan man använda sig av en blandning av metoder för att få en helhetsbild (Denscombe, 2014). Med flera metoder kan man skapa en högre tillförlitlighet i studien (Jensen & Sandström, 2016). En tillämpad studie har använts för att belysa bakgrunden genom en förstudie med stöd av ett frågeformulär, konceptutveckling med tillämpning samt en avslutande utvärdering genom fokusgruppintervju för att synliggöra helhetsperspektivet. För studiens utvärdering har en fokusgruppsintervju används för att samla in data genom gruppinteraktion (Denscombe, 2014). Vid denna form av intervju kan deltagarna kommunicera och diskutera med varandra vilket kan utveckla gemensamma spår och olika perspektiv utifrån frågorna. Fokusgrupper består helst av 6–12 personer och sätts ihop av en samtalsledare (Dahlin Ivanoff & Holmgren, 2017). Om en större grupp samlas bör deltagarnas samtalstid organiseras väl med hjälp av diskussionsledarna för att alla ska ha möjlighet att komma till tals (Wibeck, 2011). All empiriska data har samlats in på platser som är tidigare kända för deltagarna då det skapar trygghet och tillförlighet (Denscombe, 2014). I vår studie har det sökts ny kunskap och nya idéer som ska kunna användas i liknande verksamheter. Studien har genomförts via tillämpad forskning enligt Livsmedelsverkets riktlinjerna (2019), ”Bra måltider i äldreomsorgen”, den har tolkats och applicerat i praktiken med hjälp av ett mellanmålskoncept på verksamheterna (Olsson & Sörensen, 2011).

Urval

Studiens urval har skett enligt bekvämlighetsurval eftersom respondenterna inte valts slumpmässigt (Bryman, 2011). Urvalet av deltagare till studien har skett i samråd med Munkedals kommuns kostchef därefter blev kostombuden samt kockar från enheterna

utvalda. I de fall då det är bra att använda sig av bekvämlighetsurval kan vara enligt Bryman (2011), då det finns möjlighet att samla in data för att responsen behövs snabbt.

Datainsamling

Studien har utförts i fyra steg:

1. Förstudie, samtal med chefer, informationsmöte med kostombud samt frågeformulär
2. Konzeptutveckling utifrån förstudiens resultat samt provlagning av recepten
3. Produktion samt implementering på avdelningar
4. Utvärdering genom en fokusgruppsintervju med kostombud

Förstudie

Förstudien innebar först ett samtal med måltidsadministratören där det diskuterades vilka behov de hade i sin organisation och vilka förutsättningar omsorgspersonalen har. Utifrån samtalet utvecklades ett frågeformulär till omsorgspersonalen för att ta reda på hur de serverar de boende mellanmål idag och vad som skulle kunna förbättras utifrån omsorgspersonalens perspektiv. Formuläret resulterade i tio frågor varav två frågor var slutna frågor, där det kunde väljas mellan olika alternativ (Se bilaga 1). Resterande frågor var öppna frågor där respondenterna fick svara fritt, detta användes för att ta reda på mer om ett nytt område där de inte var så insatta (Bryman, 2011). En fördel med öppna frågor är att respondenterna svarar med sina egna ord vilket kan ge oanade svar till studien. Ett informationsmöte om studien genomfördes in i samband med en kostombudsträff där kostombud från samtliga äldreboende deltog, denna grupp bestod av kockar, kostchef, kostadministratör. Syftet med denna träff var att studenterna skulle presentera studien samt informera om vad det skulle innebära för de olika avdelningarna. Vid detta tillfälle delades frågeformuläret ut, vilket 17 respondenter fyllde i under 10–20 min på plats därefter samlades formulären in. Alla frågeformulär kom tillbaka eftersom de delades ut och samlades in under ett möte i kommunhuset där deltagarna samlats genom kostchefens begäran.

Vid informationsmötet bjöds kostombuden på vårt första förslag till mellanmål, dadelbollar med smak av arrak och mint detta redovisades tillsammans med en näringstabell. Syftet med detta var att skapa en diskussion med gruppen samt tydliggöra grundtanken inför studien. Deltagarna responderade att mellanmålet var gott, konsistensen var lämplig men att de inte var tillräckligt söta och såltan borde vara högre för att de boende ska uppskatta smakerna. Det framkom även att smaker som har hög igenkänningsfaktor är viktiga för de äldre. Efter dialog mellan kostombud och kostchef beslutades att alla enheter ska delta i studien. På träffen kom man överens om att studenterna skulle producera 110 portioner av totalt 170 portioner mellanmål, resterande 60 portioner skulle tillagas av kökspersonalen på de mindre enheterna. Mellanmålen skulle därefter fördelas ut på 4 enheter, sammanlagt 11 avdelningar. Studenterna informerar och visar praktiskt hur mellanmålen ska serveras på två av enheterna. Tiden för implementeringen av mellanmålen kommer att vara i tre dagar. Recept och inköpslistor skickades till kostchef via mail i god tid innan det praktiska utförandet.

Konceptutveckling

Utifrån förstudien skapades följande riktlinjer för att utveckla recept till mellanmålskonceptet.

- Enkla mellanmål för omsorgspersonal att hantera. Vem som helst ska kunna utföra dessa.
- Smak är viktigare än näringsstäthet. Sött och salt är viktiga smaker.
- Grov patékonsistens är ett krav.
- Att rätterna i största möjliga mån ska kunna förvaras i frys och tinas vid behov.
- Mellanmålen som utvecklas ska endast vara ett komplement till vad de serverar idag.

Genom dialog med kostchef bestämdes det att 4–6 mellanmål recept är rimligt att utveckla och utifrån ovan kriterier så utvecklades sex recept. Recepten provlagades under tre dagar och utvärderades efter varje tillfälle. Efter utvärdering tillagades de igen och korrigerades efter smak, konsistens samt efter hur produkterna behöll kvalitén i kyl och frys. Under tiden provades även olika uppläggningar och tallrikar för att skapa en tilltalande tallrik som även ska vara hanterbar för omsorgspersonalen.

Mellanmålen beräknades i Dietist Net för att visa energiinnehållet och justerades i efter hand under provlagningen till ett högre energiinnehåll i vissa av mellanmålen. Allt dokumenterades genom fotografering, recept samt instruktioner för serveringsförslag. Dessa skickades till kostchefen som sedan vidarebefordrade det till sina medarbetare. Recept med serveringsanvisningar sammanställdes till ett kompendium som varje enhet inom Munkedals kommun fick ta del av efter att studien var genomförd (se bilaga 2).

Produktion samt implementering på avdelningar

Produktion av 110 portioner mellanmål till 7 avdelningar, tillreddes i centralköket under två dagar av studenterna. Första dagen tillagades alla huvudkomponenter och kylades ner. Därefter portionerades dessa upp efter receptinstruktionerna till beräknad mängd. Dag två vägdes alla serveringskomponenter upp efter hur många portioner varje avdelning behöver. Både huvudkomponenter och serveringskomponenter packades i vagnar till respektive avdelningar. Uppläggningar av varje mellanmål kunde ske på enheternas egna tallrikar inför presentation för omsorgspersonalen, detta gjordes till två enheter. Härfter samlades den personal från varje enhet (borttaget) för att ta del av serveringsanvisningar samt för att provsmaka alla sex rätter. Därefter lämnades det över serveringsanvisningar till omsorgspersonalen, de fick även enkla menyer som kan användas vid serveringen för att lättare kunna presentera rätterna för de boende. Personalen på avdelningarna fick lägga upp de uppvägda huvudkomponenterna och tillsätta serveringskomponenterna själva. Efter detta serverades mellanmålen på avdelningarna i tre dagar. Personalen uppmanades att dokumentera på valfritt sätt vad som serverats, hur det gått till och om de uppfattat några reaktioner från de boende. Detta för att avdelningarna enklare ska kunna redovisa vad som skett för kostombudet inför den kommande utvärderingen.

Utvärdering genom en fokusgruppsintervju

En fokusgruppintervju med 16 deltagare genomfördes efter implementeringsperioden av mellanmålen. Respondenterna deltog i förstudien, i presentationen av mellanmålen samt vid serveringen till de boende, därmed är de väl insatta i ämnet vilket är viktigt för en bra diskussion (Dahlin Ivanoff, Holmgren, 2017). Intervjun hölls i Munkedals kommun, cirka en

vecka efter implementeringsperioden på avdelningarna. Inför fokusgruppsintervjun förbereddes fyra nyckelfrågor samt följdfrågor för att besvara studiens syfte (se bilaga 3). Diskussionen avslutades med att alla respondenter fick lyfta de viktigaste punkterna eller något som eventuellt inte framkommit tidigare i enlighet med Wibeck (2011). Studenterna delade på uppgiften att leda intervjun samt anteckna under intervjutillfället. Intervjun pågick i en timme och spelades in på tre enheter. Innan intervjun startade informerades respondenterna om de fyra etiska kraven vilka är information-, samtyckes-, konfidentialitets samt nyttjandekravet (Bryman, 2011). Några av respondenternas avdelningar hade skrivit kommentarer de fått från de boende, sammanfattningarna användes av respondenterna som stöd då alla inte hade deltagit alla tre dagarna. Efter fokusgruppsintervjun togs sammanfattningarna emot och användes sedan som ett underlag till inspelnings materialet.

Databearbetning och analys

En sammanställning av svaren på frågeformulären genomfördes med hjälp av en förenklad analys för att tolka de öppna frågorna för att kunna få förståelse för vilka behov och önsningar som fanns i deras verksamheter idag (Bryman, 2011). Varje fråga sammanställdes utefter hur många som svarade på liknade sätt. Utifrån svaren som framkom bestämdes vilka mellanmål som skulle utvecklas för att komplettera dagens utbud.

Fokusgruppintervjun transkriberades av båda studenterna med hjälp av två inspelningar från fokusgruppsintervjutillfället och analyserades genom en kvalitativ innehållsanalys. Skriftliga sammanfattningar från avdelningarna användes som ett komplement till analysen. Analysen utfördes genom tolkningar för att se olikheter och likheter samt mönster i studien (Höglund Nielsen & Granskär, 2017). Utifrån frågeställningar bestämdes domäner och därefter togs meningsenheter ut enskilt av studenterna och dessa kondenserades till koder. De olika koderna sammanställdes och kategoriserades gemensamt av studenterna.

Metodologiska övervägande

Valet av fallstudie föll sig naturligt eftersom studien utgår från en unik organisation (Bryman, 2011). Redan vid första mötet framkom att det inte fanns möjlighet att intervjua de boende på avdelningarna på grund av sjukdomar och detta skulle skapa oro för de boende. Kostombuden från varje avdelning fick istället vara till hjälp för studien då de arbetar nära och känner de boende väl, därav skulle vi kunna nå individens önskemål och få upplevelserna beskrivna genom kostombuden.

Valet av frågeformulär byggde på att det behövdes information om hur verksamheterna fungerade i dagsläget och då det endast fanns få tillfälle att tillgå där alla kostombud skulle vara samlade så valde vi att använda frågeformulär som insamlingsmetod. Här kunde de direkt besvara frågor samt spara oss tid. För att utvärdera koncept i studien, valdes en fokusgruppsintervju för att skapa en diskussion och se hur de olika avdelningarna har tagit sig an uppgiften samt för att de ska lära sig av varandras erfarenheter.

De etiska principerna har använts för att skydda deltagarna samt för att poängtera att det är frivilligt att delta i studien. Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet har beaktats genom hela processen (Denscombe, 2018). Vid

kostombudsträffen meddelas de berörda deltagarna muntligen om syftet samt vilka datainsamlingsmetoder som kommer att användas under studien. På frågeformulären informerades det skriftligen om frivilligheten att delta samt att informationen endast används i forskningssyfte. Vid fokusgruppsintervjun informerades att ljudinspelning kommer ske, att deltagarna inte kommer att nämnas vid namn samt om man ej önskar citeras så kommer det inte att användas i forskningsrapporten. Deltagarna har frivilligt medverkat och samtliga har samtyckt efter informationen.

Resultat

Nedan redovisas det insamlade materialet från studien genom att beskriva resultatet från de olika delarna som studien har genomgått. Första delen är en förstudie med kostombuden därefter redovisas mellanmålskonceptet genom bilder av rätterna till följd av utvärderingen från fokusgruppsintervjun.

Förstudie

Frågeformuläret besvarades av 17 kostombud inom Munkedals kommuns äldreomsorg. Från frågeformuläret visade det sig att behov fanns till nya idéer då det gällde mellanmål på de olika enheterna. Den typ av mat som serverades var framförallt smörgåsar, klassiska mjuka kakor samt små kakor, smoothies, godis, choklad, ostbågar samt potatischips. Det framkom att flera av avdelningarna hade tillgång kök och kunde ordna mellanmål efter önskemål. De boende önskar sig ofta söta livsmedel såsom kakor, bullar eller liknande. Överlag serveras det lagom stora portioner mellanmål till de äldre. Vid de tillfällen då det var något kvar på tallriken kunde detta bero på att det upplevdes svårtuggat. Några deltagare beskrev att de serverade sina boende lite extra mellanmål framförallt på helgkvällarna, "Sen mumsas det framför tv:n". Ett önskemål från kostombuden att man på eftermiddagarna skulle kunna erbjuda någonting lite mer matigt då det är långt mellan lunch och middag. Majoriteten av personalen erbjöd alltid de boende något enklare att äta vid sängkanten på kvällen och nattpersonalen erbjöd något att äta eller dricka dygnet runt för de som önskar eller har ett särskilt näringsbehov. Resultatet visar att det fanns en stor variation i svaren angående vem som fattar besluten om vilka mellanmål som ska serveras. Det fanns dock en tydlig riktning till att de boende tillsammans med personalen är delaktiga vid dessa beslut.

Mellanmål och utvärdering

Nedan redovisas mellanmålskonceptet tillsammans med utvärderingen från studien. Utifrån den kvalitativa innehållsanalysen framkom det olika **kategorier** samt underkategorier;

- **Koncept**
- **Gastronomi** – textur – utseende
- **Sensoriska upplevelser** – smak – känslor
- **Måltidsglädje** – aptit - valmöjlighet
- **Implementering**

Konceptutveckling

Utifrån förstudiens resultat utvecklades sex olika receptförslag till mellanmålen. Följande parametrar togs det hänsyn till i skapandet av mellanmålen:

- De äldres tuggsvårigheter, dvs att maten ska vara konsistensanpassad.
- Enkelt och hanterbart för personalen att både tillaga och servera mellanmålen.
- Att mellanmålen ska kunna förvaras i frys och tinas upp vid serveringstillfället.
- Tydliga och traditionella smaker som kan kännas igen av de äldre.
- Fokus på sötma och sälta.
- Mellanmålen ska endast vara ett komplement till nuvarande mellanmålsutbud.

Utifrån detta utfördes en genomarbetad provlagning i flera steg för att slutligen få fram de sex mellanmålen. Se slutresultatet i figur 4. För fullständig receptsamling med serveringsanvisningar och näringsvärden (se bilaga 2).



Figur 4. Konceptets sex mellanmål

Mellanmålets serveringsstorlek består av 20 - 30 gram av huvudkomponenten, dvs till exempel fläskpannkaka eller muffins. Dock ett undantag är sill- och syltallriken som är ett lite större mellanmål eftersom detta efterfrågas, till exempel mellan lunch och middag. Denna

rätt är även delningsbar så det kan bli en enklare mindre rätt genom att välja endast några av komponenterna. Till huvudkomponenterna tillkommer vid serveringen exempelvis persilja och lingonsylt eller sylt och färskost, detta läggs upp av serveringspersonalen. Mellanmålen är uppbyggda för att kombineras genom att kunna välja ett eller flera vid samma tillfälle eller endast enstaka som aptitretare före ett huvudmål.

Gastronomiska och sensoriska upplevelser

Dadelbollar: Både smaksättningen av arrak och neutrala dadelbollar provades av de äldre och majoriteten tyckte att de smakar gott eller till och med mycket gott. Merparten var mycket nöjda med sina två dadelbollar och några önskade fler medan några inte ville ha mer när de tillfrågades. Dadelbollarna ansågs goda till smaken men var svåra att svälja då de var torra enligt ett par boende. Någon sa också att “de smakar smörjolja” och var upprörd resten av kvällen enligt en av respondenterna i fokusgruppen.

Kolapannacotta med messmör: Nästan alla på avdelningarna tyckte pannacottan var god och vill gärna ha det fler gånger. Det framkom att det var svårt att få upp det ur glaset med en sked. Boende uttryckte sig “den smaka som godis”, “Den var jättegod och perfekt till 11-kaffet”.

Sill & Syltallrik: Detta mellanmål var väldigt omtyckt enligt de flesta och endast en boende ville inte ha det fler gånger. Någon enstaka avdelning delade upp rätten och serverade endast lite sill med rödbetsmousse till mellanmål och en annan avdelning serverade hela tallriken till mellanmål mellan lunch och middag, med öl och knäckebröd till, vilket var mycket uppskattat! En person önskade mer och åt två portioner. Ett par stycken åt endast kalvsyltan och rödbetorna från tallriken samt en avdelning serverades inte denna rätt alls.

Havrekaka med russin och kanel: Havrekakan var väldigt omtyckt och hade en bra smak, samt bra konsistens och de flesta tyckte om detta mellanmål men på någon avdelning var det endast hälften som önskade få det serverat igen. En person tyckte den var mycket god och väldigt nöjd sa hen “tyckte mycket om tårtan!”.

Hallon och vitchoklad muffins: Mellanmålet fick många blandade åsikter men den var omtyckt av majoriteten av de boende. Det var lite svårt att få av pappret på muffinsen och någon tyckte den var torr medan andra som provade, tyckte så här: “Den vill jag ha fler gånger”, “Den var fin!”, “God men kladdig”, “Den var som en dröm”.

Fläskpannkaka: Majoriteten uppskattade denna rätt och de ville gärna ha den fler gånger samt att de flesta som serverades fläskpannkakan åt upp den och tyckte den var jättegod. Några boende hade svårt att tugga och dessa spottade ut fläskbitarna men smaken var tilltalande för alla. ”De fick den faktiskt kall, fläskpannkakan var nog bäst, tror jag”

Måltidsglädje

En av de gemensamma nämnarna mellan enheterna var att de flesta boende valde godsakerna. De söta mellanmålen valdes först och det var flera som beskrev att kolapannacottan, dadelbollarna, havrekakan och muffinsen var de fyra smakerna och texturerna som

uppskattades bäst. Flera boende värdesatte presentationen av tallriken och tyckte att det såg tilltalande ut, samt uttryckte sig att det var fint. En avdelning serverade sina boende alla sex mellanmålen uppställda på en bricka, genom detta skapades en stor nyfikenhet över vad det var och provsmakningen var uppskattad, ”Har en som inte kan prata men man såg på hans blick och sen aptiten, liksom, det här var goa grejer”.

Mottagandet av mellanmålen var uppskattade på olika sätt och många av de boende kan tänka sig att äta dessa fler gånger. Smakerna uppskattades av de flesta och de önskade mer av vissa rätter ibland. Det var även några boende på en avdelning som uppfattade att smakerna var annorlunda och att det inte fungerade med dessa smaker. Personalen menade att de boende önskar sig mer traditionella smaker ”Man ska inte krångla till det med nya smaker för de äldre.”

Portionsstorleken på mellanmålen var lagom stora enligt de boende och därmed kunde de äta flera stycken av det de tyckte om. Rätterna upplevdes inte påfrestande att äta eller hantera utan det gick lätt och smidigt. De små portionerna som serverades upplevdes vackra. Detta blev lockande för många av de äldre som också uppskattar färg på maten men även på saker runt omkring måltiden. ”Lägger du ett rött papper, så kan de ju gärna ta det röda pappret och stoppa i munnen för att det är någonting som syns och färg, så att jag tror att det är viktigt”.

Mellanmålet Sill & sylta tallriken serverades på en avdelning mellan lunch och middag, de boende värdesatte att det var lite större och matigt och de åt med god aptit. Rödbetsmoussen var väldigt omtyckt, lättuggad, vacker att se på, dessutom hanterbar. Vanliga inlagda rödbetor upplevs ofta på boendena som ett problematiskt tillbehör då de lätt åker av tallriken. Det upplevdes positivt att det fortfarande smakade inlagda rödbetor samt uppskattades som ett smidigt tillbehör som de även kan komplettera med vid andra tillfällen.

Serveringen av de sex mellanmålen har utförts olika på avdelningar och de har utförts på olika sätt. Vissa hade delat upp mellanmålen så att de fick ett på förmiddag och ett på eftermiddagen. Andra hade serverat alla rätter på en gång. Det var blandade reaktioner från de boende, personalen uppfattade att många tyckte det blev rörigt, vilket skapade en viss förvirring då de inte visste riktigt hur de skulle välja. Personalen påtalar att det kan vara svårt för den enskilde att välja mellanmål eftersom sjukdom och humör avspeglar sig i individens handlande. Många av de äldre kan inte tala för sig och det kan även vara svårt att se tecken om vad de egentligen tycker och tänker. Omsorgspersonalen påtalar att det är viktigt att känna de boende väl för att kunna kommunicera och förstå dem på bästa sätt.

Implementering av mellanmål

Omsorgspersonalen upplever att serveringsanvisningar och att konceptet var genomförbart. Arbetssättet med portionsbitar fungerade utmärkt och påverkade inte arbetet med de övriga dagliga uppgifterna. Det framkom från avdelningarna som har många boende som behöver hjälp med matning att serveringen av mellanmålskonceptet var ett användbart och smidigt arbetssätt. Fördelar med konceptet är att fläskpannkakan kan serveras kall eller varm och att de övriga rätterna klarar sig bra i frysen och kan tinas upp vid behov. Från kockarnas perspektiv upplevdes det att recepten var väl utvecklade, lätta att följa och förstå samt att

tillaga. Det ansågs mycket positivt att kunna producera rätterna då tillfälle ges och därefter direkt kunna frysa in för att använda vid senare behov.

Respondenterna är positivt inställda att fortsätta använda mellanmålskonceptet. Det kan bli en inspiration till nuvarande vardagsutbud och ge ett tillskott till idéer för framtiden.

Dadelbollen just, gjorde vi sen med smör efteråt en gång, för de var en person som behövde mer, som tyckte om den, så vi gjorde med smör och lite extra och skicka ut. Så de har i frysen. Så den har vi redan kört vidare på.

Redan under implementeringsperioden framkom att smoothies hade lagts till som komplement till de nya rätterna för att erbjuda sina boende då de uppskattar det sedan tidigare. Även att vissa tillbehör byttes ut, till exempel kvargen till havrekakan som ej uppskattades, så personalen valde att servera den andra omgången med sylt och vispad grädde istället. Redan vid tillagningen av receptet av fläskpannkaka, valde Munkedals kökspersonal att mixa fläsket för konsistensanpassning. Detta gjordes inte i originalreceptet och det uppmärksammades på några avdelningar eftersom vissa av de äldre hade svårt att tugga lite större bitar av stekt fläsk, men de uppskattade smaken. "Fläskpannkakan var nog bäst tror jag, den pratade de om efteråt."

Framtidsvisioner diskuterades av respondenterna och hur konceptet kan fungera i deras verksamheter. Majoriteten av respondenterna anser att det skulle kunna skickas ut ett extra mellanmål till exempel på en fredag för att skapa helglyx och det skulle även underlätta för omsorgens helgpersonal, då mindre antal personal finns till tjänst. Respondenten beskrev det "Himla käckt det här upplägget, det får jag säga med alla dessa små rätterna så här! Kanske få in det någon dag i veckan till helgen och så".

Från kökets perspektiv framkom att huvudkomponenterna skulle kunna tillagas när tid finns och skicka ut dem till avdelningar en gång i veckan. Konceptet blir ännu lättare då huvudkomponenten kan komma fryst från köket och kan tas fram och serveras med det tillbehöret den boende önskar. En tanke som uppkom under diskussioner var att de inte hade tallrikar som de själva tycker passar till ändamålet. Sill & syltallriken uppfattades stor vid serveringstillfällena då avdelningarna endast hade runda tallrikar och de önskade att servera på avlånga tallrikar, vilket visades på bilderna i servering-anvisningarna.

Fokusgruppsintervjun avslutades med att det är viktigt med "såna här träffar" där de kan träffas utanför avdelningarna och över gränsen mellan olika professioner, så som kockar och omsorgspersonal tillsammans. Det märktes tydligt att all personal ville att de äldre skulle ha ett värdigt och trivsamt liv. För att detta ska kunna uppfyllas krävs det att liknande träffar ses över så att de bygger vidare på sina relationer både mot individen och inom personalgrupperna.

Diskussion

Metoddiskussion

Fallstudie

Studien utgick från en fallstudie, denna metod är vald för att studien utfördes inom måltidsverksamheten för äldreomsorgen i en kommun, detta är enligt Bryman (2011), och Descombe (2014), en tillförlitlig arbetsmetod därför att det kan förklara varför något förhåller sig på ett visst sätt. En nackdel enligt Jensen och Sandström (2016), med fallstudie, kan vara att man är begränsad av att endast arbeta i ett område och kan inte visa upp någon statistisk generalisering, dock kan man analytiskt hitta begrepp och hjälpmedel till att generalisera det tillämpade arbetssättet i några andra kommuner som har liknande verksamheter. I denna specifika verksamhet kan det ses en överförbarhet då det framkom tydligt att både kök och omsorgspersonal inte har några problem med att införa konceptet (Descombe, 2017).

Förstudie

En fördel med att välja frågeformulär i förstudien var att datainsamlingen gick snabbt och att deltagarna fanns att tillgå då de var inbjudna av kostchefen till ett kostombudsmöte. Syftet var att deltagarna skulle bli intresserade och få informationen om studien. En nackdel med detta skulle kunna vara att deltagarna kände plikt över att besvara frågorna då de valt att närvara eftersom det blivit inbjudna av deras kostchef (Dahlin Ivanhoff & Holmgren, 2017). Innan formuläret delades ut informerades deltagarna om de etiska samtyckeskraven och hade därmed chans att inte medverka (Bryman, 2011). Eftersom närvaron för kostombudsträffen var för både köks- och omsorgspersonal blev vissa av frågorna inte helt ifyllda eftersom frågorna riktades sig mest mot omsorgspersonalen. Det var en styrka med att flera professioner deltog vid träffen då vi fick ett helhetsperspektiv över kostverksamheten för de frågor som besvarades.

Konceptutveckling och tillämpning

Utifrån vår förförståelse och kökserfarenhet har vi kunskapen att kunna utveckla samt tillämpa recept och därmed har vi på bästa möjliga sätt kvalitetssäkrat och smaksatt utefter förstudiens riktlinjer för konceptutveckling. Efter tillagningen av våra nyutvecklade recept har vi erfårit att recepturen fungerar i storkök men även lika bra i mindre kök där ordinarie personal har tillagat utefter anvisningarna. Det är en styrka i vår receptutveckling, i enlighet med vad Mccaffree (2009) menar, att menyn ska passa verksamheten och kompetensen inom personalgruppen för att det ska fungera fullständigt. Omsorgspersonalen ansvarade därefter för serveringen av rätterna till de boende och till stöd hade de serveringsanvisningar. Avdelningarna provade endast mellanmålen under tre dagar vilket är begränsad tidsperiod.

Utvärdering genom en fokusgruppsintervju

En fokusgrupp rekommenderas vara mellan 6 - 12 deltagare enligt Dahlin Ivanhoff och Holmgren (2017), därför att alla deltagare ska få utrymme att uttrycka sina åsikter. Studiens fokusgrupp var större än detta då den bestod av 16 personer. Deltagarna blev inbjudna redan under informationsmötet och majoriteten av deltagarna som deltog i förstudien var även med i fokusgruppen. Trots att det var en stor grupp fungerade det bra eftersom vi var förberedda och gav tydliga instruktioner till deltagarna. Instruktionerna var att inte tala i munnen på varandra

och ge varje respondent god tid och genom detta visade deltagarna respekt för varandra. Studenterna hade en bra struktur på de fyra nyckelfrågorna samt följdfrågor som använder vid behov för att bibehålla diskussionen. Vid avslutningsprocessen gav studenterna varje individ en möjlighet att uttrycka sig en extra gång vilket blev en bra sammanfattande diskussion i enlighet med Wibeck, (2011).

Omsorgspersonalen uppmanades att vid implementeringen av mellanmålen dokumentera skriftligt om något uttryck eller reaktioner skulle uppkomma vid serveringen av mellanmålen. Vid fokusgruppstillfället hade de flesta kostombud nån slags dokumentering. Alla hade dock sin egen dokumentmall, allt från tabeller till löpande anteckningar. Detta är något som vi reflekterat över i efterhand och skulle ha varit mer tydliga med och gjort en mall utifrån våra frågeställningar, för ett tillförlitligare och ett mer utvecklat svar.

Resultatdiskussion

Konceptutveckling

Konceptet utvecklades för att tillgodose matvanor och smakpreferenser såsom sötma och salt vilket förespråkas för äldre i rekommendationerna detta ses öka aptiten hos de äldre i studien (Livsmedelsverket, 2019). Det innebär inte att näring ska uteslutas men att energibehovet i första hand ska uppmärksammas för målgruppen och genom en helhetsupplevelse med glädje runt måltiden främjas aptiten och behovet kan möjligen tillgodoses. Mellanmålen var små och mycket uppskattade av både personal och de äldre, därmed finns det tendenser till att konceptet kommer att fungera i praktiken som komplement till det befintliga upplägget i kommunen. Genom att näringsberika utefter individens behov finns möjlighet till ett bra sammansatt mellanmål. Av detta kan man se en positiv användning av de nya recepten vilket kan medföra enkelhet i omsorgen. I enlighet med Socialstyrelsen (2011b), bör man ha minst tre mellanmål per dag för att täcka energibehovet. En variation av rätter kan underlätta för att intaget ska öka, sett över dygnets energiintag från måltiderna (Livsmedelsverket, 2017: Livsmedelsverket, 2019). Konceptet utvecklades med stöd av Måltidsmodellen, FAMM och Tallriksmodellen (Livsmedelsverket 2018b; Edwards & Gustafsson, 2008; Livsmedelsverket 2018a). Modellerna visade sig ge resultat och i enlighet med Gregoire (2016) är det vid planeringen viktigt att ta hänsyn till målgruppens smakpreferenser vilket gjorts vid planeringen av studien. Konceptet var mycket uppskattat och personalen upplevde att mellanmålen är lättarbetade och de är villiga till att använda arbetssättet och recepten i framtiden.

Gastronomiska och sensoriska upplevelser

De sensoriska och gastronomiska upplevelserna har studerats genom personalens utsagor samt vad de har kunnat tyda genom de äldres känslouttryck samt talsätt. Upplevelserna var varierande från person till person med uttryck på flera olika sätt, överlag var det positiva reaktioner från de boende. Detta kan ses positivt utifrån studiens syfte då detta kan främja aptit och därmed matglädje. Individerna som har smakat på mellanmålen beskriver att de har upplevt en sensorisk erfarenhet då det tagits emot många målande och levande ord om rätterna. Enligt Livsmedelsverket (2019), är det för äldre viktigt att maten har tydliga smaker och att konsistenser är individanpassade utifrån behovet. Omsorgspersonalen har kunnat tyda de som har svårt att kommunicera i tal men har fått ta del av andra känslouttryck angående rätterna, som att de kunde se i ögonen att det var ”goa grejer”. Att upplägning av maten och

dukning är viktig bekräftas av FAMM-modellen (Edwards & Gustafsson, 2008) och måltidsmodellen (Livsmedelsverket, 2018b) då helheten kan bidra till en bättre aptit och en högre sensorisk och gastronomisk upplevelse. Uppläggningsen kom på tal då rödbetsmoussen utmärkte sig som ett idealiskt tillbehör då annars vanliga rödbetor gärna ”sticker sin väg”, texturen föll många i smaken samt den traditionella smaken bibehölls. Detta tillbehör kan ses ur en gastronomisk aspekt då det uppmärksammades av de boende tack vare den röda färgen som stack ut. Personalen önskar använda tillbehöret även till andra rätter då de vet med sig att färgen tilltalar de äldre, vilket visar på att färgen har betydelse. En annan aspekt som är viktig för helhetsupplevelsena är att tänka på kryddning för äldre, där rödbeta är en klassisk smakhöjare liksom socker och lingon (Kullenberg, 2017).

En svaghet i fläskpannkaksreceptet var att sidfläsket var i för stora bitar därav problematiseras det för individer med tuggsvårigheter. Kökspersonalen med erfarenhet av konsistensanpassning hade redan vid tillagningen mixat fläsket och undvikit problemet, vilket gjorde rätten anpassad till de boende. I Livsmedelsverkets (2018b) måltidsmodellen (se figur 2), pusselbiten *Säker*, ska individen serveras måltider som är säkra att ätas och inte riskera att bli sjuk. Fläskpannkakan var inte fullständigt säker för individen, därmed har det skett en revidering av receptet för att undvika att detta kan ske igen.

Måltidsglädje

Utmaningar inom äldreomsorgen är många och enligt rekommendationer från Livsmedelsverket (2019), är individens vilja och behov viktigt att ta hänsyn till. Implementering av kompletterande mellanmål inom äldreomsorgen har genom personalen vilka har indikerat i studien att de äldre har visat på en ökad aptit, intresse för eget ätande samt främjande av matglädje. Omsorgspersonalen talade om rätterna i en positiv anda och beskrev att de boende ville äta av de nya rätterna och visade nyfikenhet till dessa, dock ansågs det lite svårt att välja i vissa fall. En möjlighet att få välja sina rätter är av betydelse för den äldre då tidigare studie visat att man känt sig tillfreds vid valmöjligheter (Abbey, Wright & Capra, 2015). En önskan från personalens sida var att fortsätta med dessa rätter och ha dem tillgängliga i frysarna vilket och stämmer överens med Livsmedelsverkets rekommendationer (2019), om att vara lättarbetat och enkelt att servera vid behov för att kunna individanpassa. Detta är också viktigt för att täcka dygnets energibehov vilket är i enlighet med Socialstyrelsen (2011b).

En svårighet med tolkning av rekommendationerna för äldre är att sjukdom kan påverka valet för dem, eftersom förmågan att uttrycka sig till omsorgspersonalen kan vara begränsad (Livsmedelsverket, 2019). Valmöjlighet för individen fungerar endast ibland och enligt Wikby och Fägerskiöld (2004), kan dagens humör ha en påverkan över viljan att äta och därmed förhindra aptit. Uppgiften är komplex att förhålla sig till, det kräver kunskap och kommunikation mellan olika professioner i enlighet med Socialstyrelsen (2011a). För att äldre personers välmående är aptiten viktig för att undernäringen ska kunna minska i äldreomsorgen. Omsorgspersonalen var delaktiga och engagerade i studien därav följde de processen från start till mål och spred sin förtjusning över avdelningarna. Förtjusningen skapade ett bra möte mellan personal och boende, samspelet var positivt vilket är en viktig del i FAMM och Måltidsmodellen (Edwards & Gustafsson, 2008, Livsmedelsverket, 2018b).

Implementering

Konceptet har väckt många tankar och idéer hos flera professioner. Genom vår förståelse för arbetet i kök så skapades recept samt serveringsanvisningar vilket tillsammans gjorde att detta fungerade i praktiken både för omsorgspersonalen och kökspersonalen. Enligt Socialstyrelsen (2011a), är livsmedels- och måltidskunskap betydelsefullt för omsorgspersonal och att hela gruppen besitter kompetens för att individerna ska känna matlust och välbefinnande. Måltidsverksamhetens helhetskedja ska fungera och kunna upprätthålla en god utveckling av måltider enligt råd och rekommendationer (Socialstyrelsen, 2011b, Socialstyrelsen, 2017, Livsmedelsverket, 2019). Enheterna omsorg och kost har behov att träffas för att kombinera kompetenser och utbyta erfarenheter för att förstå sammanhanget i varandras arbete. Verksamheternas logistik ramar in måltidsprocessen och visar på att styrsystemet i FAMM är en viktig del vilket ger mervärde i måltiden (Edwards & Gustafsson, 2008).

Slutsatser och implikationer

Att få de äldres energibehov tillgodosett visar sig vara viktigare än näringen i måltiden, att öka aptiten är viktigare för att få de boende att känna lust till att äta. Därmed kan vi med studien påvisa att implementering av de nya rätterna har visat att matglädjen ökat både ur ett gastronomiskt och sensoriskt perspektiv samt att personalen såg tecken på ökad aptit. Mellanmålskoncept är ett välkommet inslag för äldreomsorgen, mellanmålen visade sig fungera såsom det efterfrågats i förstudien. Personalen har blivit inspirerade och känner sig delaktiga, de gläds åt mellanmålen och vill fortsätta servera dessa som komplement till de vanliga mellanmålen som serveras i nuläget. För att implementera mellanmål i praktiken krävs kommunikation i kök och omsorg, tillsammans värnar de olika personalgrupperna om de äldre och därför är det av vikt med kommunikation grupperna emellan. Att ha förståelse för varandras arbetsuppgifter samt att dela erfarenheter och ge tips tyckte alla var mycket viktigt. Detta belyser vikten av förståelse mellan professionerna då kommunikation och kunskapsutbyte samt en tydlig dialog med de boende skapar möjligheter till en väl fungerade verksamhet.

Genom vår tolkning av Livsmedelsverkets rekommendationer för måltider för de äldre (2019), är mellanmålskonceptet ett förslag på hur man praktiskt kan arbeta med råden. Studien visar att det mellanmålskoncept som har utvecklats och implementerats har fungerat väl, och det har mottagits positivt och indikerat att det har stimulerat både aptit och måltidsglädje för de äldre på avdelningarna. Studien visar att det i framtiden finns möjligheter för andra kommuner och äldreboenden att arbeta efter vårt koncept och kunna utveckla andra verksamheter genom att servera gastronomiska och sensoriska mellanmål.

Referenser

- Abbey, K., Wright, O., & Capra, S. (2015). Menu Planning in Residential Aged Care-The Level of Choice and Quality of Planning of Meals Available to Residents. *Nutrients*, 7(9), 7580-92.
- Abrahamsson, L., Andersson, A., Nilsson, G., (2014), *Näringslära för högskolan*, Liber AB, Stockholm.
- Bryman, A. (2011), *Samhällsvetenskapliga metoder, uppl 2*, Liber AB, Stockholm.
- Carlstein, Åsa. (2010), *Och vad kan jag göra? Tipsbok om mat och måltider*, Göteborgs stad.
- Dahlin Ivanoff, S., & Holmgren, K. (2017). *Fokusgrupper* (Upplaga 1 ed., Greppbar metod).
- Denscombe, M. (2014). *The good research guide : For small-scale social research projects* (5th ed., Open UP study skills). Maidenhead, England: McGraw-Hill/Open University Press.
- Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken : För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna* (Fjärde upplagan ed.).
- Edwards, J., & Gustafsson, I. (2008). The Five Aspects Meal Model: Five Aspects Meal Model. *Journal of Foodservice*, 19(1), 4-12.
- Findus. (2015). *Konsistensguide*. Hämtad den 2019-05-02 från <https://www.findusfoodservices.se/content/SE/Special>
- Gentofte hospital. (2016) *Mellemmåltidsvogn*, hämtad 2019-04-30 från <https://www.gentoftehospital.dk/presse-og-nyt/pressemeddelelser-og-nyheder/nyheder/Sider/>
- Gregoire, M. (2016). *Foodservice organizations : A managerial and systems approach* (Ninth ed.).
- Gustafsson, I.B., Öström, Å., Johansson, J., & Mossberg, L. (2006). The Five Aspects Meal Model: A tool for developing meal services in restaurants. *Journal Of Foodservice*, 17(2), 84-93.
- Hambreus, L. (2019). Undernäring. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 2019-04-08 från <https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi>
- Herlevs bedre måltider. (u.å). *Herlevs herligheder*, Hämtad 2019-04-18 från <https://bedremaaltider.dk/ernaering/cases-om-ernaering/herlevs-herligheder/>
- Höglund Nielsen, B., & Granskär, M. (2017). *Tillämpad forskning inom hälso- och sjukvård*.

Jensen, T., & Sandström, J. (2016). *Fallstudier* (Upplaga 1:1 ed., Greppbar metod). Lund: Studentlitteratur.

Juliano, S., Woods, J., Robbins, J. (2013). Consuming two additional serves of dairy food a day significantly improves energy and nutrient intakes in ambulatory aged care residents: a feasibility study. *The Journal of nutrition, health & aging*, 17(6).

Kullenberg, J. (2017). Undvik undernäring, *I vårdguiden 1177*, Västra Götaland. Hämtad från 2019-04-28 <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/ata-for-att-ma-bra/undvik-undernaring-hos-aldre/>

Livsmedelsverket. (2018a). *Tallriksmodell för den med nedsatt aptit*. Hämtad 2019-04-05 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg/aldreomsorg/tallriksmodell-for-den-med-nedsatt-aptit>

Livsmedelsverket. (2018b), *Måltidsmodellen*. Hämtad 2019-04-19 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg/maltidsmodellen>

Livsmedelsverket (2018c), *Bra måltider i äldreomsorgen – hanteringsrapport*. Hämtad 2019-05-02 från <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/bra-maltider-i-aldreomsorgen-livsmedelsverkets-rapportserie-nr-12-2018.pdf>

Livsmedelsverket (2019), *Bra måltider i äldreomsorgen*. Hämtad 2019-04-17 från https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyror/broschyr_maltider_aldreomsorg.pdf,

Livsmedelsverkets rapport 37, (2017), *Mat och måltider i äldreomsorgen*. Hämtad 2019-04-05 från https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2017/mat-och-maltider-i-aldreomsorgen_-vetenskapliga-underlag_livsmedelsverket-rapport-37-2017.pdf

Mccaffree, J. (2009). Facility Menu Planning Step by Step. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1337,1338,1339,1340.

Munk, T., Bruun, N., Nielsen, M., Thomsen, T. (2017). From evidence to clinical Practice: Positive effect of implementing a protein-enriched hospital menu in conjunction with individualized dietary counseling, *Aspen, Nutrition in clinical practice*, 32(3), 420-426. DOI:10.1177/0884533616688432

Nordic Council Of Ministers. (2014). *Nordic Nutrition Recommendations 2012*. Nordic Council of Ministers.

Olausson, J. (2016, 23 januari). Här bestämmer de äldre vad som skall ätas. GT, Västsveriges kvällstidning. Hämtad från <https://www.expressen.se/gt/har-bestammer-de-aldre-vad-som-ska-atas/>

Olsson, H., & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen* : Kvalitativa och kvantitativa perspektiv (3. uppl. ed.). Stockholm: Liber.

Regeringskansliet. (2015). *Ingen hunger*. Hämtad 2019-04-08 från <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/ingen-hunger/>

SFS 2010:659. *Patientsäkerhetslag*. Stockholm: Socialdepartementet.

SFS 2011:453. *Socialtjänstlag*. Stockholm: Socialdepartementet.

Socialstyrelsen. (2011a). *SOSFS 2011:12 Grundläggande kunskaper hos personal som arbetar i socialtjänstens omsorg om äldre*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen. (2011b). *Näring för god vård och omsorg - en vägledning för att förebygga och behandla undernäring*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen. (2017). *Minska risken för undernäring*, Hämtad 2019-04-05 från <https://patientsakerhet.socialstyrelsen.se/risker/varnskadeomraden/undernaring>

Wibeck, V. (2011). *Fokusgrupper*. Upplaga 2:2, Studentlitteratur AB, Lund.

Wijk, H., & Ebrahimi, Z. (2009). Mapping length of overnight-fasting, rate and frequency of malnutrition and health related quality of life in old age. *Vård I Norden*, 29(1), 45-8.

Wikby, K., & Fagerskiöld, A. (2004). The Willingness to Eat. An Investigation of Appetite among Elderly People. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18(2):120-7. DOI: 10.1111/j.1471-6712.2004.00259.x

Bilagor

Bilaga 1 Frågeformulär

Bilaga 2 Receptsamling med serveringsanvisningar

Bilaga 3 Nyckelfrågor samt följdfrågor

Frågeformulär angående mellanmål inom er äldreomsorg i Munkedals kommun

Undersökning inför C-uppsats Ida Jonsson/Emma Hopkins

Kostekonomstudenter Göteborgs Universitet

Vi är tacksamma över att få så ärliga och utförliga svar som möjligt från dig. Det är helt frivilligt att svara eller avbryta när/om ni önskar. Undersökningen är helt anonym då vi endast har den som underlag till oss för att gå vidare i vår studie.

1. Vad serverar ni för mellanmål till era boende idag? *Ge gärna några exempel:*

.....

2. Finns det alternativ till dessa mellanmål?

.....

3. Är det något/några mellanmål som uppskattas särskilt mycket av era boende? I så fall vilka:

.....

4. Är det lagom stora portioner som ni brukar servera? *Ringa in svaret*

Ja Nej

5. Om det finns rester kvar, vad kan det bero på och vad brukar det vara?

.....

6. När du ska servera en boende ett mellanmål, hur går du tillväga? Beskriv situationen från att det är dags att förbereda tills att personen har ätit upp.

.....

7. Vem fattar beslutet för vilket mellanmål som skall serveras? *Ringa in svaret*

- Är det du själv
- Ditt arbetslag
- Kostombudet
- Boende
- Vet ej

8. Finns det några mellanmål eller maträtter som de boende efterfrågar och som ni i dagsläget inte brukar servera?

.....

9. Vilken tid erbjuds de boende mat sista gången på kvällen? Ange klockslag:

.....

10. Har du några andra tankar eller idéer om mellanmålsserveringen som du vill delge oss?

.....
.....
.....

- Tack för din medverkan!



Mellanmålsrecept utvecklat för Munkedals kommun våren 2019

Dadelbollar 10 grams bollar ca 80 stycken

Ingredienser:

Dadlar Kärnfria	110 gram
Russin	110 gram
Honung	60 gram
Havregryn	320 gram
Rapsolja D-vitaminberikad	120 gram
Kakao	50 gram
Kaffe	130 gram
Vaniljsocker	10 gram
Salt - smaka av med salt	



Smaksättning: Smaksätt hälften av smeten med arrakessens till bra smak.

Gör så här:

1. Väg upp dadlar, russin, honung, havregryn, rapsolja och kaffe, mixa till slät konsistens.
2. Tillsätt kakao, vaniljsocker och salt. Smaka av.
3. Ta hälften av smeten åtsidan och smaksätt med arrak.
4. Väg upp i 10 gram bollar och rulla de neutrala i kokosflingor
5. Servera två bollar á **10 gr** = 20 gram
6. Kan frysas och tinas upp i rumstemperatur ca 30 min till servering.

Dadelbollar med smak av arrak och neutrala. Serveras som de är.

Näringsberäkning / två bollar = 20 gram

89 Kcal
1,2 g protein
4,5 g fett
10,4 g kolhydrater

Dadelbollarna

1. Ta ut två dadelbollar, en av varje smak. Om gästen önskar.
2. Tina ca 20 min i rumstemperatur.
3. Servera som fika till kaffet eller bara som de är när det passar med en liten munsbit

Havrekaka med smak av kanel och russin, 30 st. á 30 grams bitar

(*Detta recept kan också göras på rester från frukostgröten*)

Ingredienser:

Havregryn	170 gram
Mjölk 3 %	300 gram
Vatten	300 gram
Salt	5 gram /till bra smak
Bakpulver	1 msk
Ägg	1 st.
Smör eller rapsolja	45 gram
Rivna Morötter	65 gram
Russin	80 gram
Kanel	2 tsk -
Vaniljsocker	1 msk - 7 gram
Kvarg	250 gram
Kanel/socker	ca 20 gr socker + 1 msk kanel
Apelsin	0,5 apelsin, zest samt juice



Gör så här:

1. Sätt på ugnen, 175 grader, varmluft
2. Koka gröt på havre, mjölk, vatten, salt, russin och smör.
3. Låt stå en stund så den svalnar något.
4. Tillsätt riven morot, kanel, vaniljsocker, bakpulver samt ägg i gröten. Smaka av med salt.
5. Lägg bakplåtspapper i en form 25*30 cm.
6. Lägg smeten i formen, strö på socker/kanel och grädda mitt i ugnen ca 35 min.
7. Låt svalna och dela i bitar **30 gr/st.** Frys in det du inte använder direkt, gärna med papper emellan, tinas i mikrovågsugn eller rumstemperatur (ca 30 min)
8. Smaksätt kvarg (**10 gram/port.**) med apelsinzest och apelsinjuice till bra smak.
9. Havrekakan serveras med apelsinkvarg.

Näringsberäkning 30 gram/portion

62 Kcal
2 g protein
2,8 g fett
6,9 g kolhydrater

Havrekaka med smak av kanel och russin

1. Ta ut en ruta ur frysen, låt tina ca 20-30 min
2. Riv lite apelsinskal och pressa ut lite apelsinjuice
3. Ta 10 gram ca 1 matsked kvarg per portion och smaksätt med apelsinen.
4. Dekorera med lite citronmeliss (hackad)
5. Bra mellanmål mellan lunch och middag.

Hallon & Vitchoklad Muffins - Serveras med Hallonsylt & Färskost

Ca 40 st. minimuffins

Ingredienser:

Vetemjöl	270 gram
Bakpulver	12 gram
Salt	6 gram
Strösocker	85 gram
Vaniljsocker	7 gram
Ägg	60 gram (1st)
Smör	50 gram
Mjök	200 gram
Frysta hallon	100 gram
Vit choklad	75 gram

Bregott , hallonsylt, färskost till servering
florsocker till dekoration

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 160 grader, varmluft
2. Sätt ut ca 40 små brödsformar på varje plåt (4-5 plåt)
3. Smält smöret.
4. Hacka chokladen
5. Blanda vetemjöl och bakpulver ordentligt i en stor bunke, tillsätt salt, socker, vaniljsocker.
6. Blanda i mjök och ägg i smeten i de torra ingredienserna blanda sedan i det smöret, och därefter i de frysta hallon och den vita chokladen
7. Lägg i smeten i formarna med hjälp av två teskedar, **20 gram/st.**
8. Grädda i ugn ca 13 min. Låt svalna och frys in direkt.

Ta ut vid behov och tina ca 20 min i rumstemperatur eller värm lite i mikrovågsugnen.

Serveras gärna ljummen, gör ett hack i muffinsen med en kniv. Lägg på 5 gram smör. Lägg på tallrik 5 gram naturell färskost och 5 gram hallonsylt per muffins. Dekorera med florsocker.

Näringsberäkning 20 gram/styck

107 Kcal

1,6 g protein

6 g fett

11,4 g kolhydrater

Hallon- och vitchoklad muffins

1. Ta ut en muffins ur frysen
2. Ta fram 5 gram ca 1 tesked smör , 5 gram ca 1 tesked hallonsylt och 5 gram ca 1 tesked färskost.
3. Värm muffinsen till ljummen ca 20 sekunder, gör ett snitt i den och lägg i smöret, sen hallonsylt och färskosten. Pudra florsocker på toppen av muffinsen.
4. Servera som en liten mumsbit till kaffet eller annan önskad dryck



Kolapannacotta med Messmör 36 st á 20 gram

Ingredienser:

Vispgrädde	450 gram
Messmör	300 gram
Strösocker	75 gram
Vaniljpulver med prickar	2 tsk
Gelatin	6 gram
Lingonsylt	360 gram

Havssalt efter smak till dekoration
Citronmeliss, hackad till dekoration



Gör så här:

1. Lägg gelatinbladen i **kallt** vatten (behöver minst 5 min)
2. Ställ ut dina formar/glas du skall servera pannacotta i.
3. Väg upp grädde, messmör, strösocker och vaniljpulver
4. Koka upp. Stäng av och dra av kastrullen. (Det ska inte koka mer). Sila av vattnet från gelatinet (krama ur vattnet). Nu ska gelatinet i direkt.
5. Lägg dessa genast i den varma kastrullen. Rör runt, ej vispa.
6. Fyll dina formar/glas med **20 gram** pannacotta
7. Låt stelna i kylan. Frys in, tina i rumstemperatur ca 20 min innan servering.
8. Servera med Lingonsylt ca 10 gram per portion. Dekorera med lite havssalt och citronmeliss.

Messmörs pannacotta med lingonsylt / lingonen kan spridas över hela som ett täcke och hacka lite citronmeliss så det blir enkelt att äta.

Näringsberäkning 20 gram/styck

95 Kcal
1,4 g protein
5,4 g fett
9,9 g kolhydrater

Kolapannacotta med Messmör

1. Ta ut en ur frysen
2. Låt tina en liten stund, ca 15 min
3. Lägg lite havssalt & lägg på lingonsylt, ca 10 gram ungefär en matsked.
4. Hacka lite citronmeliss och lägg på som dekoration

Servera när det önskas

Fläskpannkaka ca 35 portioner

Ingredienser

Bacon eller sidfläsk	500 gram
Ägg	260 gram, 4 st
Vetemjöl	180 gram
Mjök 3%	800 gram

Smaka av med salt och peppar
Servera med lingonsylt.



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader, varmluft
2. Dela sidfläsk i mindre bitar och stek, låt rinna av på papper och mixa det.
3. Lägg sedan på bakplåtspapper på ett gastrobleck.
4. Häll hälften av mjölken i en skål. Vispa ner mjöl, salt och peppar till en jämn smet. Häll i resten av mjölken. Vispa ner ett ägg i taget.
5. Häll smeten över fläsket.
6. Grädda i mitten av ugnen ca 25 min.
7. Låt svalna och dela i **30 grams** bitar. Frys vid behov. Tinas i mikrovågsugn eller i rumstemperatur ca 30 min.
8. Servera med lingonsylt.

Fläskpannkaka med lingonsylt, kan serveras kall eller lite uppvärmd. Om önskning från boende finns så servera gärna lite vispad grädde till. Kan vara bra som aptitretare eller som en liten "förefrukost" frukost, (ev. dela ännu mindre bit).

Näringsberäkning 30 gram/portion

79 Kcal
2,8 g protein
3,7 g fett
8,4 g kolhydrater

Fläskpannkaka

1. Ta ut en bit ur frysen, låt tina 30 min eller värm försiktigt i mikrovågsugnen i 1-2 min beroende på effekt.
2. Mät upp 10 gram lingonsylt ca 1 matsked och servera med grädde om så önskas
3. Servera med valfri dryck, öl, saft, mjök passar bra
4. Bra mellanmål på eftermiddagen mellan lunch och middag

Rödbetsmousse 30st.

Ingredienser:

Gelatinblad	4 gram
Inlagda rödbetor	250 gram
Vispgrädde (40%)	1,5 dl
Salt	



Gör så här:

1. Lägg gelatinbladen i kallt vatten (minst 5 min)
2. Häll av rödbetorna och mixa rödbetorna till en slät smet.
3. Vispa grädden väl, blanda rödbetor och grädde, smaka upp med salt.
4. Krama ur vattnet från gelatin. Lägg gelatinet i en kastrull och värm.
5. Ta i lite av smeten och blanda i kastrullen.
6. Tillsätt direkt i resten av smeten.
7. Spritsa upp i **10 grams** rosetter med stor tyll. Låt stå i kyl (minst 15 min) eller frys och ta fram till behov.

Sill och syltallrik / portion.

Ingredienser:

Kalvsylta	20 gram
Inlagd sill (Ex Brantevik el likn.)	10 gram
Rödlök	2 gram
Kokt potatis	20 gram
Rödbetsmousse	10 gram
Gräddfil	20 gram
Rapsolja	2 gram

Dill & persilja



Gör så här:

1. Ta ut moussen låt tina 5-10 min innan servering.
2. Finhacka rödlök, persilja, dill till dekoration.
3. Skär upp kalvsylta i bitar, dela den kokta potatisen i lämpliga bitar och vända i rapsoljan med hackad dill.
4. Lägg gärna upp i lagom bitar på en vacker avlång tallrik. Se bild för servering.

Näringsberäkning / (räknat på 84 gram) portion (inklusive rödbetsmousse, se recept ovan)

139 Kcal
5,4 g protein
9,9 g fett
7,2 g kolhydrater

En liten Sill och Syltallrik

1. Koka potatis om du inte har någon sparad.
2. Ta upp en rödbetsmousse ur frysen, låt tina ca 15 min.
3. Ta fram kalvsylta, sill, rödlök, gräddfil, persilja och dill samt rapsolja.
4. Skiva kalvsylta i en tunn skiva 20 gram, dela i mindre bitar. Hacka rödlök, dill och persilja.
5. Dela den kokta potatis och vänd potatisen i lite olja samt hackad dill och salt.
6. Lägg upp på en avlång tallrik, lägg sillen och potatis på ena sidan. Lägg gräddfilen i mitten av tallriken toppa med dill, samt rödlök. Lägg sedan kalvsylta, rödbetsmousse på andra sidan. Toppa kalvsyltan med lite hackad persilja.
7. Servera gärna med öl eller vad önskas, kan också passa även att dela upp i två om man bara vill ha en liten aptitretare på eftermiddagen innan maten eller en hel mellis framför tv:n innan läggdags.

1. Hur upplevde ni serveringsanvisningarna vi lämnade ut till er?

- *På vilket sätt?*
- *Fungerade uppläggnings i praktiken?*
- *På vilket sätt använde ni menyerna som vi gav till er?*
- *Vilka tider på dygnet valde ni att servera rätterna?*
- *Hur ser ni möjligheterna till att använda detta koncept i er dagliga verksamhet?*

2. Beskriv kort hur ni har gått tillväga när ni serverade mellanmålen?

- *Hur serverade ni mellanmålen? På en vagn eller bricka?*
- *Serverades alla mellanmål på en gång (som var rekommenderat)?*

3. Hur uppfattades de olika rätterna från de boende? På vilket sätt uttryckte sig de boende?

- *Hur reagerade de boende på att det fanns en valmöjlighet ? Att det fanns 6 st mellanmål att välja mellan.*
- *Gavs den boende en valmöjlighet att prova fler av mellanmålen/ta om, under samma tillfälle om de önskade?*
- *Hur var smak, konsistens och utseende för de boende?*

4. Något annat som inte nämnts speciellt som ni vill skicka med oss?

Kockar:

Fungerade recepten ? Något som behöver förbättras?

Skulle dessa recept kunna implementeras i er verksamhet? Fungerar de att "hinna" göra dem/el något recept, någon gång i veckan?