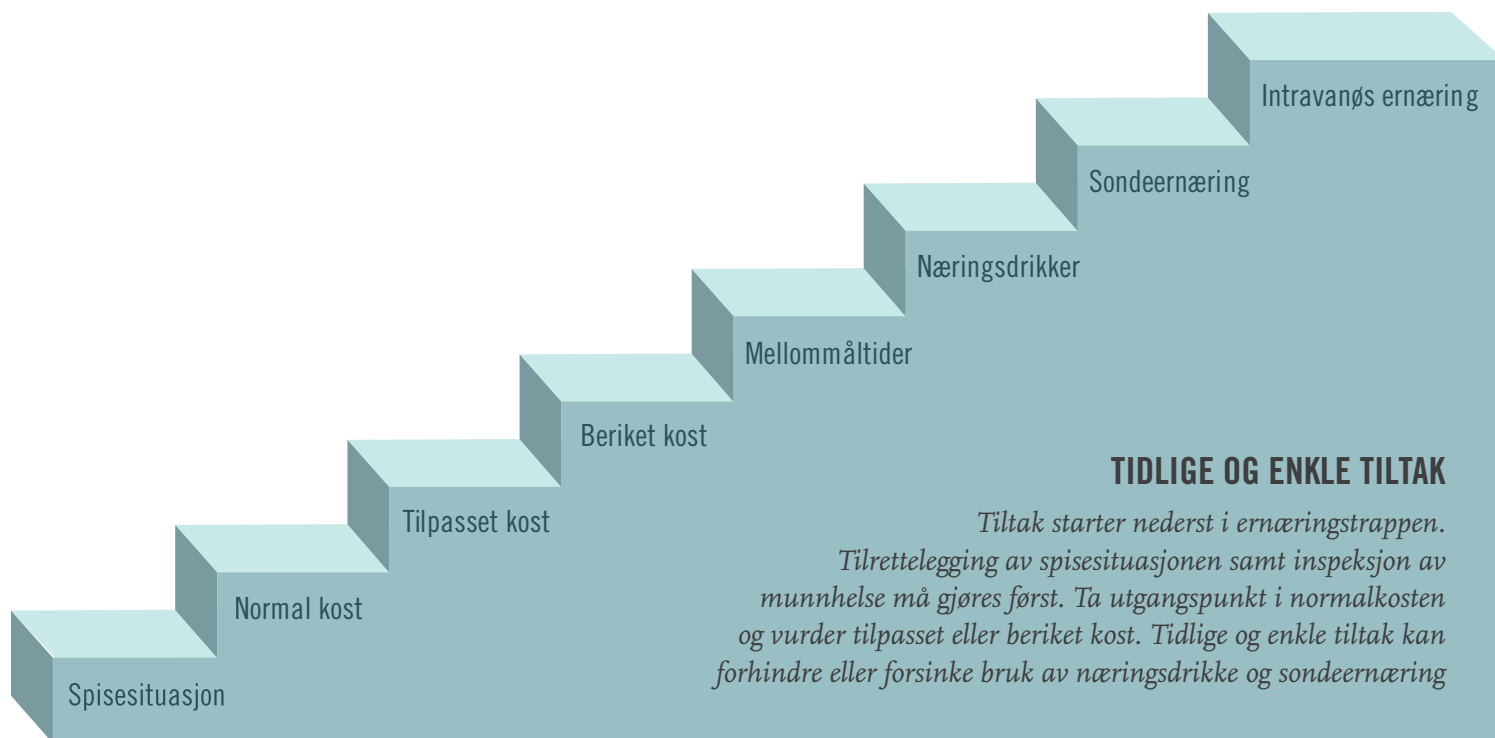


ET GODT KOSTHOLD FOR ELDRE

– verktøy for deg som jobber i hjemmetjenesten

Laget i samarbeid med hjemmetjenesten i Vestvågøy kommune

ERNÆRINGSTRAPP



BERIKING

**EN 1/2 MIDDAG KAN GI
LIKE MANGE KCAL SOM EN HEL.**

1/2 porsjon middag ca 250 kcal

Tilsett:

2 ts seterrømme 60 kcal

1 ts margarin på potetene 50 kcal

1 glass saft 60 kcal

1/2 porsjon dessert 110 kcal

(Karamellpudding med saus)

Energi totalt ca 530 kcal



*Tenk kaloriinntak, – ikke økt volum!
1/2 kg vekttap per måned utgjør 6 kg på ett år!*

HUSKELISTE FOR MATVARENE

- Porsjonér ut i små pakker á 2-3 porsjoner og frys ned Eks. Laks til 2 skiver brød
- Velg porsjonspakninger; makrell i tomat, kaviar, melk, laks i skiver, leverpostei
- Merk alltid maten når du åpner den med dato
- Gode produkter for å sikre kalsiuminntak er melk (alle typer), yoghurt og hvitost
- Velg helfete produkter ved dårlig ernæringsstatus (til underernærte og de som spiser dårlig)

1 skive hvitost ekstra per dag = 2 kg kroppsvekt per år
2 skiver hvitost per dag = 4 kg kroppsvekt per år
1 yoghurt ekstra per dag = 6 kg kroppsvekt per år
1 yoghurt med 1ts olje ekstra hver dag = 8 kg kroppsvekt
1 vaffelhjerte med egg og H-melk med 1 ts seterrømme og 1 ts syltetøy = ca. 5 kg kroppsvekt per år

Andre energirike matvarer:

Helmelk, kjeks, kaker, desserter, is, sauser, marsipan, gratenger, stuinger, avocado, puddinger og chips

VELG NØKKELHULLSMERKET MAT

Mat merket med nøkkelhull er sunnere enn andre matvarer av samme type. Matvarer med nøkkelhull har enten:

- Sunnere fett
- Mindre salt
- Mindre sukker
- Mer kostfiber



BERIKE MED

KCAL

BERIKE HVA

1 ts matolje	40 kcal	Saus, suppe, potetmos, grøt, yoghurt, syrnet melk, cottage cheese, prim
1 ts smør/margarin	50 kcal	Pålegg, middag, grøt, saus
1 ts majones	50 kcal	Pålegg, middag, dressing, salater
1 ts seterrømme	30 kcal	Saus, suppe, pålegg, dressing, yoghurt
1 ts creme fraiche	30 kcal	Saus, suppe, pålegg, dressing, yoghurt
1 ts sukker	25 kcal	Grøt, dessert, kake, saft, kornblanding, te
1 ts kremfløte	20 kcal	Saus, suppe, potetmos, grøt, melk, yoghurt, dessert

PRAKTISK HJELP I MÅLTIDENE

Noen kan ha behov for hjelp til å få en god sittestilling, spesialbestikk eller andre hjelpemidler for å mestre matlaging og spising. For noen er det helt nødvendig å bli matet, eller å ha noen å spise sammen med for å sikre gode måltider.

VIKTIGE MOMENTER

- Bor alene, 1 porsjon, 1 kjøleskap
- Livskvalitet, alle har rett til å velge sin egen mat
- Ta med reklamebrosjyre fra matvarekjedene når du drar på hjemmebesøk
- Veiing hver måned
- For «morgenfugler», husk tidlig frokost
- «Syvsovere» bør få senkvelds

TIL BRØDMATEN

**GROVT BRØD ER EN
GOD KILDE TIL JERN
OG KOSTFIBER
(FOREBYGGER
FORSTOPPELSE)**

**FET FISK OG TRAN
GIR OMEGA-3 OG
D-VITAMIN GODT FOR
HJERTE OG HJERNE**

**MAJONES ER
GODT OG NYTTIG
PÅ KJØTTPÅLEGG
OG OST**

FRUKT, BÆR OG GRØNNSAKER



FRUKT, BÆR OG JUICE
ER GODE KILDER
TIL C-VITAMIN OG
ANTIOKSIDANTER

MEIERIPRODUKTER

KALSIUM ER VIKTIG.
HVIS MELK UTELATES BØR
YOGHURT OG/ELLER HVITOST
VÆRE EN DEL AV DET
DAGLIGE KOSTHOLDET

1 SS RAPSOLJE
RØRT I GJØR
EKSTRA GODT



TILSETT
GJERNE OLJE
OG/ELLER SMØRØYE
- HEVER SMAKEN
OG ENERGIEN



VÆRE RAUS
MED MARGARIN
OG OST



MELLOMMÅLTIDER OG ENERGITETT MAT

Når matinntaket blir for lite
og energiberikning er nødvendig
kan man supplere med mer
kaloririke matvarer



TILSETT GJERNE
2-3 SS FLØTE
ELLER EN
1SS OLJE



GODE RÅD OG FORSLAG

