**Mad og måltider Kommissorium for ”bufferpulje” Måltider og ernæring**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Emne** | **Handling - inspiration**  |  |  |
| Mad og måltider fylder en stor del af hverdagen i alle hjem, også på ældrecenter.  | Ældrecentrene udarbejder et årshjul, hvor det er muligt, at indlægge de tiltag, som det enkelte Ældrecenter vil arbejde med, idet der er forskellige fysiske rammer, som skal medtænkes. Årshjulene fra ældrecentrene lægges på Y drev eller en lukket side på FACEBOOK som fælles inspiration |  |  |
| Et måltid indeholder forskellige elementer som f.eks. planlægning, indkøb, madlavning, borddækning, spisning, oprydning og måske lave ”forråd” som at sylte, bage småkager  | **Et måltid planlægges sammen med beboerne:** * Indkøbsseddel, se reklamer, samtaler om tilberedning, beboernes forslag medtænkes.
* Indkøb af salat, snitte salat
* Lave små ture, så beboeren altid er med efter de varer, der skal bringes ud i køkkenet.
* Inddrage årstiderne, så der syltes, koges og tilberedes bær, frugter, m.v.
* Gøre brug af resterne, kan drøftes med beboere, så de kan bidrage med forslag.
 |  |  |
| Tilberedning - Måltiderne skal tilpasses løbende, det kan blandt ske ved:  | * Vælg en vært/værtinde, der bliver ved bordet under hele måltidet og som driver samtalen rundt omkring bordet.
* Små desserter, små ”hapser”, for evt. små spisende.
* Overraskelser – eks. besøg af KOK hvor maden laves fra bunden.
* Bestille pizza, grill kylling med pommes frites.
* Gøre mere brug af halvfabrikata – sættes fast på med forskellige intervaller og følges op.
* Indarbejde små restaurant miljøer
* Morgenbuffet hver 3-4 uge med lidt ekstra
* TA selv bord - så beboere er aktiv omkring maden
* Hvordan serveres maden.
* Kagebord – invitere andre ældrecentre
 |  |  |
| **Inddragelse af beboerne:**  | * Madplanen skal være synlig dagligt..
* Præsentation af dagens ret via billeder – og en snak om dagens menu
* Pynte borde eks. servietter, duge m.v. skal medtænkes så måltiden kan nydes.
* Beboere der kan selv smøre deres mad, skal som udgangspunkt fortsætte hermed.
* Indgå i borddækning, afrydning af borde, tørre borde af, vande blomster, tørre støv af i dagligstuen.
* Deltager i planlægning af indkøb, drøftelse af varer fra tilbudsaviser, så beboerne forsat kan forholde sig til varerne.
* Opvask, hjælpe til med at sætte på plads, tørre af m.v. de huslige opgaver bør være natulige gøremål i dagligdagen.
* Vigtigt, at der støttes op omkring beboerens gøremål, så de ikke taber interessen for opgaven.
* Etablere mere fællesspisning i grupper eller to og to.
 |  |  |
| **Anbefalinger**  | **Sundhedsstyrelsen anbefalinger:****KLIK på linket nederst på siden, og læs mere omkring bl.a.** * MÅLTIDETS SOCIALE BETYDNINGER
* PLEJEPERSONALET SKABER MÅLTIDET
* ALENEMÅLTIDER
* DEMENS FORSKNINGSCENTERET I STIRLING, SCOTLAND
* BESØG PÅ RESTAURATIONER IDEER TIL PLEJECENTRENE
* BORDDÆKNING OG SERVERING
* DE FYSISKE RAMMER
* MAD OG APPETIT
* STEMNING OMKRING MÅLTIDET
* SAMTALEN UNDER MÅLTIDET
* PRÆSENTATION AF MÅLTIDET
* DE SÆRLIGE LEJLIGHEDER
* HJÆLP TIL AT SPISE
* SÆRLIGT TIL DEMENTE
* PERSONALETS ROLLER OG INTERNE KOMMUNIKATION
* <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/udgivelser/2012/~/media/8E556D254ABC4B4489571D5B0CBCC90A.ashx>
 |  |  |