



NOEN MATRÅD !

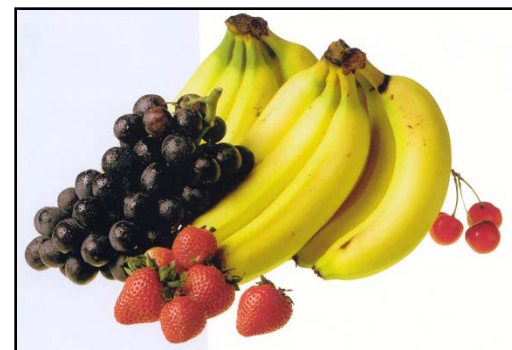


Kristiansand, 2018
Ove Dahl
Kjøkkenservice



NOEN MATTIPS !

- Start dagen med frokost!
- Spis ofte – gjerne fire/fem måltider
La måltidene bli dagens hyggestunder!
- Spis frukt og grønnsaker daglig!
- Spis fisk til middag to/tre dager i uka
- Drikk ofte – væskebalansen er viktig!
- Sørg for hyggelige omgivelser!
- Vær fysisk aktiv 30 minutter/dag

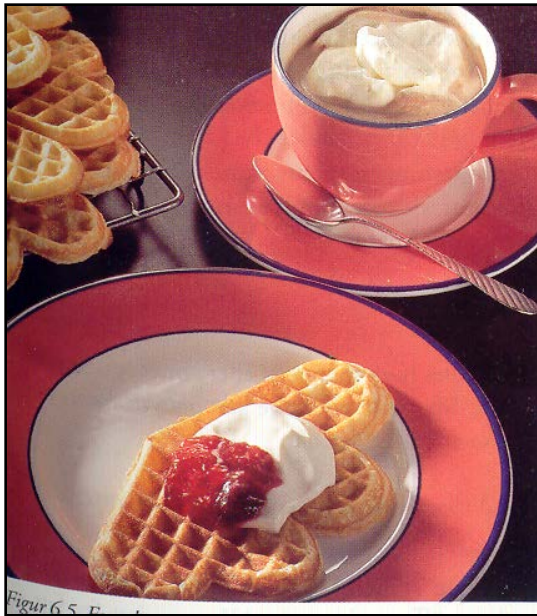




Måltidene

– dagens høydepunkt

- Finn fram til mat som ”smaker”
- Faste måltider
 - minst tre hovedmåltider
 - og minst ett mellommåltid
- Hva kan være det lille ekstra” til hvert måltid ?
- Nattens faste må ikke overstige 12 timer
 - Dårlig søvn kan skyldes en sulten mage!
 - Morgengrette kan være sult!



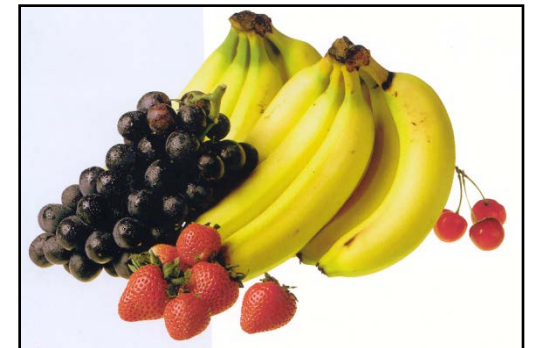
Figur 6.5. F.



Kan mat gi ”god helse”?



- Maten skal gi kroppen viktige vitaminer og mineraler
- Mat er forebyggende medisin
- Hvilken mat bør jeg spise?
- Hva kan jeg selv gjøre for å oppnå god helse?





Mat til glede / helse

Energiinntaket må tilpasses alder, aktivitetsnivå, helsetilstand og kjønn. For å overleve trenger mennesker nok energi og dessuten en rekke livsnødvendige stoffer gjennom kosten som essensielle [fettsyrer](#), essensielle [aminosyrer](#), [vitaminer](#), [mineraler](#) og sporstoffer.



- *Eldre har et lavere energiinntak og spiser færre måltider.*
- *Energibehovet synker, men behovet for næringsstoffer er like stort*
- *Syke eldre og de eldste eldre er i risiko for å utvikle underernæring!*
- Symptomer: dårlig matlyst, dårlig tannstatus, redusert tørstefølelse, redusert svelgefunksjon osv..



Hverdagsmat

la måltidene bli dagens høydepunkt !



Tørrmaten

- Grovt brød – *karbohydrater, b-vit, jern*
- Melk – *protein, b,d-vit,*
- Juice /appelsin – *c-vit,*
- Ost – *protein, fett, kalsium*
- Kjøtt og fiskepålegg – *protein, fett, jern, kalsium*
- ***Bruk fisk også som pålegg !!***
- Havregrøt – *b-vit,jern, karbohydrater*
- Frukt og grønnsaker, *c-vit, karbohydrater*
- Tran – *d,a-vit, omega 3 fettsyre*
- Multivitaminpille - *forsikring*

Middagsmaten

- Kjøtt, fisk, egg - *protein, fett*
- Grønnsaker – *karbohydrater, c-vit. fiber*
- Potet- *karbohydr, c-vit*
- Saus – *fett, smak*
- Dessert / suppe – *kalorier, fett, smak*
- Det lille ekstra !





Festmat

det lille ekstra – til fest



- **Smør + brød = smørbrød**
 - bruk rikelig med pålegg,
 - sett farge på maten med frukt og grønt.
- **Middagen**
 - bruk tid på måltidet
 - del erfaringer med de yngre generasjonene
- **Alltid – mage for dessert !**
 - en søt avslutning på måltidet
- **Kake til kaffen**
 - bløtkake
 - vaffel m/rømme, syltetøy
- **Festmat planlegges!**
- **Sørg for hyggelige omgivelser!**
- **Inviter en venn å nyte maten sammen med!**
- **Frisk luft øker matlysten!**
- **God drikke setter spissen på måltidet!**





Oppsummering:

- Dekk på bordet !
- Spis frokost
- Spis ofte – 5 – 6 ganger pr.døgn
- Kos deg med maten - tygg maten godt!
- Drikk 2 liter vann/væske pr.dag
- Mat skal være hygge !
- **GOD APPETITT**

