

# Nutrition- policy

2007-11-20



**Mat i Vård och Omsorg**

## Målsättningen är att tillgodose individuella behov av energi och näring

*SYFTE God hälsa och livskvalitet förutsätter ett gott näringstillstånd. Kosten är ett viktigt redskap för att förebygga sjukdom och bevara hälsa. Vid ohälsa ökar behovet av energi och näringsämnen medan förmågan att äta och att tillgodogöra sig maten minskar. Kosten är en stor del av behandlingen och maten är oftast den viktigaste och bästa näringskällan.*

### Måltidsmiljö

Både mat och måltidsmiljö är av stort värde. Måltiden har en social betydelse och är ofta höjdpunkten under dagen. Miljön är viktig för att skapa en bra förutsättning för bra matlust. Det kan stimuleras genom att måltiden avnjuts vid ett vackert dukat bord, med mat som ser aptitlig ut och doftar gott. Rätt förutsättning för en bra sittställning och lokalens utformning och läge är betydelsefullt.



### Måltidsordning

Alla vårdtagare i särskilt boende har rätt till tre huvudmål och tre mellanmål per dag. Måltiderna bör vara jämnt fördelade för att nattfastan inte ska överstiga 11 timmar.

Mål	Tider
Frukost	07.30-09.30
Mellanmål	10.00-11.30
Lunch	12.00-13.30
Mellanmål	14.30-15.00
Middag	17.00-18.30
Kvällsmål	20.00-21.30

# Bra mathållning med bra måltider kräver bra samverkan



## Delmål i nutritionspolicyn

- Måltiden ska vara individuellt anpassad både avseende innehåll och konsistens.
- Måltiden ska förknippas med lust och glädje.
- Måltidsordningen ska följas dock med möjlighet för den enskilde att påverka.
- Nattfastan får inte överstiga 11 timmar.
- Vårdtagare som befinner sig i riskzonen för undernäring, ska identifieras och åtgärder ska vidtas.
- Vid helinackordering ska hela näringbehovet tillgodoses.
- Temperaturen på maten som serveras bör inte understiga 70 grader.
- Varje bodendenhet ska ha matråd minst två gånger per år.
- All personal inom vård- och omsorg, ska ha kännedom om Ragunda kommuns nutritionspolicy

