



Kryddat för äldre



Förord

Att njuta och känna glädje över en måltid är viktigt genom hela livet, även om behovet av mat och näring skiftar. När vi är unga och har god matlust, är det inte alltid lätt att sätta sig in i situationen för äldre. Tröttheten tar lätt över och maten känns inte längre så angelägen. För att orka med vardagen, är det viktigt att få tillräckligt med mat och näring. Mat, som ger lust att äta.

Vi vänder oss i första hand till dig som jobbar i hemtjänsten eller är anhörigvårdare. Denna bok fyller tomrummet av kokböcker riktade till äldre och ger dig massor av tips på god, lättlagad och lustfylld mat som samtidigt är bra för kroppen.

I skrivande stund går våra tankar och diskussioner speciellt ofta till mammorna Sonja, Stina och Märta. Det är ni som har varit och är vår största inspirationskälla för att hjälpa andra att få en smakfull och värdig ålderdom.

Margareta Andersson Kerstin Arvidsson Maria Ström

www.seniormat.se

©2008

Foto: John Arvidsson Grafisk formgivning och layout: Cvadrate AB, Kalmar
Tryckt hos KST, Kalmar

ISBN 978-91-633-3372-9

Innehåll

Förord	2
Innehåll	3
Våra tankar om mat	4
Alla måltider behövs	6-7
Mera smak	8-9
Frukost.....	10-11
Mellanmål	12-13
Aptitretare	14-15
Trolla med matlådan.....	16-17
I glaset	18-19
Frukt och grönt till maten.....	20-21
När matlusten sviktar	22-23
Varmt i koppen	24-25
Smörgåsar som mellanmål	26-27
Kaka till kaffet eller dessert	28-29
Guldorn med näring	30-31
Bra att ha hemma.....	32-33
Mathygien	34-35
Idéskapande kvällsrätter.....	36-67
Mage i trim.....	68
Receptregister	69



Våra tankar om mat

Må bra just nu idag! Vi vill att alla ska ha energi för att orka klä på sig, småprata och kanske delta i dagliga aktiviteter. Välmåendet ska sträcka sig ca 2 timmar framåt i tiden, till nästa måltid.

När man blir äldre förändras förmågan att känna smaker och lukter. Slösa med aromrika kryddor av olika slag. En del äldre och sjuka känner ingen hunger. Hos personer som inte äter tillräckligt minskar också aptiten, men med goda dofter och smaker kan den lockas tillbaka. En del drabbas av sjukdom som kan påverka aptiten. Vi vill hjälpa er att förebygga svält så långt det är möjligt. Denna bok ger förslag på frukostar, mellanmål och recept på lättlagad kvällsmat. Detta tillsammans med middag eller lunch från annan leverantör t ex kommun eller restaurang gör dagen komplett.

Locka med färgrik och vacker dukning. En liten aptitretare kan inleda måltiden. Tänk "skedvänligt" dvs. fint rivna grönsaker med lite gräddfil eller majonnäs, små köttbitar och lättätta maträtter. Alla måltider är lika viktiga, även drycker till måltiderna. Överhoppade måltider måste ersättas på annan tid under dygnet. Maten i den här boken innehåller mer fett och färre fibrer för att portionerna inte ska bli för stora.

Uppmuntra med "åh så gott" och lägg alla förbud i en byrålåda. Servera gärna tillbehör som lingon, ättiksgurka och äpplemos till maten och plocka fram det gamla kryddapoteket.

Bon appétit!





Frukost 320 – 430 kcal

Förmiddagsfika 210 – 320 kcal

Lunch/Middag 430 – 540 kcal

Alla måltider behövs

Fördela allt som äts på en dag över 13–14 timmar. Det innebär att om frukosten äts kl 8, så behövs en måltid klockan 21–22. Bilden på denna sida visar hur fördelningen av mat kan vara över en dag. Tre lite större måltider och tre mellanmål gör att portionerna blir lagom stora. Vid ett för långt uppehåll under natten, blir det svårt att orka äta allt som behövs. Välj bland våra förslag i boken.