

**Kost- och måltids-  
program för måltider  
inom äldreomsorgen**

2021-01-01

# Innehåll

1 Inledning.....	2
1.1 Bakgrund .....	2
1.2 Syfte.....	2
2 Måltider .....	3
2.1 Måltiden sett ur ett helhetsperspektiv .....	3
2.2. Goda och hälsosamma måltider av god kvalitet .....	4
2.3 Näringsriktiga måltider .....	5
2.3.1 Energi och näring.....	5
2.3.2 Kosttillägg m.m.....	5
2.3.3 Kompetensutveckling och handledning .....	6
2.4 Säkra måltider .....	7
2.4.1 Kunskap och kompetens .....	7
2.4.2 Rutiner vid allergi och överkänslighet .....	7
2.4.3 Rutiner vid nutritionsproblem.....	7
2.5 Trivsamma måltider.....	8
2.5.1 Måltidsmiljö.....	8
2.5.2 Omsorgspersonalens roll.....	8
2.6 Integrerade måltider .....	9
2.6.1 Självbestämmande, delaktighet och individanpassning .....	9
2.6.2 Forum för delaktighet.....	9
2.7 Miljösmarta och hållbara måltider .....	10
3 Valfrihet.....	11
3.1 Vad är valfrihet? .....	11
3.2 Valfrihet gällande mat inom särskilt boende och dagverksamhet.....	11
3.3 Valfrihet gällande mat inom hemtjänst .....	11
4 Uppföljning .....	12

# 1 Inledning

## 1.1 Bakgrund

Ekerö ska vara Sveriges bästa kommun att åldras i med en äldreomsorg som präglas av stor valfrihet, hög kvalitet och ett värdigt bemötande.

I Ekerö kommun är ett av socialnämndens mål för mandatperioden 2018 - 2022 "större valfrihet gällande mat inom äldreomsorgen". Som en del i arbetet mot målet har socialnämnden fastställt detta kost- och måltidsprogram.

Enligt socialtjänstlagen (SoL) ska insatser inom socialtjänsten vara av god kvalitet; kvaliteten i verksamheten ska systematiskt och fortlöpande utvecklas och säkras; insatser för den enskilde ska utformas och genomföras tillsammans med henne eller honom och vid behov i samverkan med andra samhällsorgan och med organisationer/föreningar. *Detta gäller även för måltiderna.*

Socialnämndens kost- och måltidsprogram utgår från Livsmedelsverkets råd "Bra måltider i äldreomsorgen" samt relevant forskning och nationella riktlinjer inom området. "Bra måltider i äldreomsorgen" utgör övergripande rekommendationer för hur verksamheter inom äldreomsorgen bör arbeta för att skapa måltider som bidrar till välbefinnande och hälsa. Bra måltider är viktiga för såväl friska som sjuka äldre. Råden är grundade på vetenskap och beprövad erfarenhet.<sup>1</sup> Bra måltider utifrån Livsmedelsverkets råd ska därför utgöra grunden för all måltidsplanering inom äldreomsorgen i Ekerö kommun.

Socialnämndens kost- och måltidsprogram riktar sig till särskilt boende för äldre, dagverksamhet för personer med demenssjukdom samt godkända hemtjänstverksamheter.

## 1.2 Syfte

Syftet med kost- och måltidsprogrammet är att det ska:

- fungera som ett styrande och vägledande dokument för att säkerställa en god kvalitet på de tjänster som socialnämnden beställer kopplade till mat och måltider,
- ha ett helhetsperspektiv kring matens innehåll och tillagning men även måltiden som social företeelse utifrån forskning och beprövad erfarenhet,
- bidra till att skapa måltider som resulterar i välbefinnande och hälsa bland de äldre som bor i särskilt boende eller får mat levererad via hemtjänsten,
- användas för planering, uppföljning och vidareutveckling av måltidsverksamheten,
- beaktas vid upphandling av livsmedel och extern måltidsverksamhet samt inspirera måltidsverksamheten inom äldreomsorgen i Ekerö kommun.

---

<sup>1</sup> Livsmedelsverket, Bra måltider inom äldreomsorgen, s. 4.

## 2 Måltider

### 2.1 Måltiden sett ur ett helhetsperspektiv

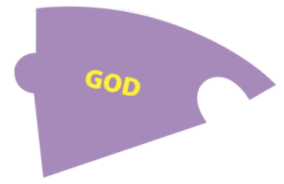
För att äldre personer ska tillförsäkras goda måltider av hög kvalitet och en trivsam måltidsupplevelse är det viktigt att se måltiden ur ett helhetsperspektiv. Det är många faktorer som påverkar upplevelsen av måltiden och Livsmedelsverkets måltidsmodell ska vara utgångspunkt i det dagliga arbetet med måltider inom äldreomsorgen. Måltidsmodellen består av sex pusselbitar som alla är viktiga för att måltiderna ska skapa matglädje och bidra till hållbar utveckling:<sup>2</sup>



<sup>2</sup> Livsmedelsverket, Bra måltider inom äldreomsorgen, s. 8.

## 2.2. Goda och hälsosamma måltider av god kvalitet

När äldre personer beskriver måltidskvalitet uttrycker de att det bland annat handlar om matens smak, doften av nylagad mat samt att få ta del av hur maten tillagas. De anger även att de vill kunna påverka hur måltiden genomförs och vad som serveras.<sup>3</sup>



Enligt den vetenskapliga litteraturen finns det ett antal faktorer som är av vikt för att stimulera aptit och matglädje:

- Respekt för individens behov och önskemål – vanor, preferenser och traditioner.
- Delaktighet – i menyplanering, matlagning, servering och måltidsmiljöns utformning.
- Självständighet – assistans och stöd som möjliggör för individen att så långt som möjligt hantera mat och måltider själv.
- Kulinarisk kvalitet – matens presentation (i både ord och upplägg), doft, smak, variation i konsistens.
- Variation och valmöjligheter mellan flera olika rätter och tillbehör.
- Aptitretare – syrliga och salta smaker.
- Mellanmål – många små måltider spridda över dagen.
- Trivsamt måltidsmiljö – hemlika eller restauranglika miljöer utifrån måltidsgästernas önskemål och trevligt bemötande från personalen.
- Sällskap – möjlighet att välja om måltiderna ska ätas enskilt eller tillsammans med andra.<sup>4</sup>

I Ekerö kommun ska maten som serveras inom äldreomsorgen vara av god kvalitet, anpassade till individens behov och så långt det är möjligt lagas från grunden. Menyn ska följa årstider, högtider, storhelger och traditioner. Specialkost utifrån etiska och religiösa skäl ska tillhandahållas i enlighet med Ekerö kommuns inriktningsbeslut för upphandling.

För att maten ska behålla smak, textur och utseende ska den varmhållas så kort tid som möjligt innan servering. Maten ska läggas upp på ett sätt som bjuder in till att smaka och den ska vara vackert upplagd med färgvariation. Maträtterna som erbjuds ska ta hänsyn till synpunkter från de boende och personalen samt uppdateras regelbundet.

Drycken är en viktig del av måltiden och drycken bör spegla om det är vardag, fest eller högtid. Vid valet av dryck ska personalen lyssna till den enskildes egna önskemål. Servering av alkohol på särskilda boenden för äldre är reglerat i lag och på varje särskilt boende ska det finnas ett egenkontrollprogram för alkoholservering.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Livsmedelsverket, Bra måltider inom äldreomsorgen, s. 5.

<sup>4</sup> A.a. s. 5.

<sup>5</sup> Folkhälsomyndigheten, Alkoholservering på särskilda boenden – Egenkontroll, s 6.

## 2.3 Näringsriktiga måltider

### 2.3.1 Energi och näring

För äldre personer är det väsentligt att täcka behovet av energi och näring för att bevara hälsa och funktionsförmåga, förebygga sjukdom, fallolyckor, trycksår och depression samt för att medicinsk behandling ska ge bästa effekt. Att maten äts upp är en förutsättning för att den ska göra nytta och förebygga undernäring. På grund av detta är det därför viktigare att maten är god och lockar aptiten än att den exakt uppfyller näringsrekommendationerna.<sup>6</sup>



Måltiderna till äldre personer bör fördelas under en stor del av dygnet, normalt som frukost (morgonmål), lunch (mitt på dagen), middag (kvällsmål) och därtill minst tre mellanmål. En person som inte orkar äta lika stora portioner som tidigare, kan istället äta många, små, näringsrika måltider utspridda över dygnet. Nattfastan bör inte överskrida elva timmar.<sup>7</sup> På särskilt boende för äldre innebär detta att de boende ska ha tillgång till lämpliga mellanmål och drycker dygnet runt.

För att öka aptiten och energiintaget hos äldre personer kan en färgrik kost bidra och göra så att de äter mer. Därtill kan även måltider som består av många olika livsmedel, exempelvis en buffé eller aptitretare, förrätt och dessert minska den sensoriska mättningen och öka mängden som de äldre äter. Matlusten kan alltså öka genom att möjligheten att välja mellan flera rätter, tillbehör eller komponenter erbjuds.<sup>8</sup>

Protein är ett näringsämne som är viktigt för immunförsvaret, bevarande av muskelmassa, sårläkning och rehabilitering hos äldre personer. Varje måltid, inklusive mellanmålen, bör därför innehålla bra proteinkällor.<sup>9</sup>

Drycken är även den viktig och kan underlätta ätandet samt bidra med energi, näring och smak. Det ska alltid finnas flera olika måltidsdrycker tillgängliga, exempelvis mjölk, vatten, kolsyrat vatten, saft eller lättöl.<sup>10</sup>

Om den enskilde bor i ordinärt boende och har leverans av matlåda kan det vara bra att tillsammans gå igenom veckans beställningar och köpa hem de tillbehör som omsorgstagaren tycker passar till respektive rätt. Vid hemleverans av matlåda är det därtill viktigt att ta hänsyn till att matlådan endast motsvarar en av dagens måltider. Det är därför av vikt att gå igenom hur övriga måltider och mellanmål fungerar samt lämna förslag till olika typer av måltidslösningar, så att den enskilde får i sig tillräckligt med energi och näring.<sup>11</sup>

### 2.3.2 Kosttillägg m.m.

Kosttillägg och sondmat kan förekomma som en del i nutritionsbehandling vid undernäring och är ett komplement när den vanliga maten inte räcker till.

<sup>6</sup> Livsmedelsverket, Bra måltider inom äldreomsorgen, s. 26.

<sup>7</sup> A.a. s. 30.

<sup>8</sup> A.a. s. 23

<sup>9</sup> <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/aldre/mat-och-naring-for-aldre-personer/naringsriktiga-maltider/>

<sup>10</sup> Livsmedelsverket, Bra måltider inom äldreomsorgen, s. 24.

<sup>11</sup> A.a. s. 13.

### **2.3.3 Kompetensutveckling och handledning**

Den enskilde individen bestämmer över sig själv. I arbetet kring individen ingår att på ett kunnigt och taktfullt sätt uppmuntra till val som främjar hälsa och välbefinnande utan att kränka den personliga integriteten. I studier har utbildning och handledning visats förbättra både måltidskvalitet och nutritionsstatus. Vård- och omsorgspersonalen bör därför ges möjlighet till kontinuerlig kompetensutveckling och etiska diskussioner gällande undernäringens problematik och måltidsfrågor.<sup>12</sup>

Vidare bör det i verksamheter där måltider tillagas finnas ett tvärprofessionellt team som samarbetar kring förebyggande och behandling av undernäring. Yrkesfunktioner som kan ingå i det tvärprofessionella teamet är till exempel chef för äldreomsorgen, måltidschef, kock, dietist, sjuksköterska, undersköterska, läkare, arbetsterapeut, fysioterapeut, logoped m.fl. Verksamheterna bör ha tydliga rutiner för det tvärprofessionella arbetet, innehållandes bland annat ansvarsfördelningen mellan olika yrkesfunktioner.

---

<sup>12</sup> Livsmedelsverket, Bra måltider inom äldreomsorgen, s. 6.

## **2.4 Säkra måltider**

### **2.4.1 Kunskap och kompetens**

För att säkerställa säkra måltider i äldreomsorgen ska verksamheterna följa kraven i livsmedelslagstiftningen samt Sveriges Kommuner och Regioners branschriktlinjer för offentlig säker mat. Att hygien säkerställs är extra viktigt i verksamheter där vård- och omsorgsarbete kombineras med livsmedelshandling. Socialstyrelsens föreskrifter om basal hygien ska följas i verksamheterna.



Vidare ska all personal som på något sätt arbetar med livsmedel ha tillräcklig kunskap och utbildning i livsmedelssäkerhet i förhållande till sina arbetsuppgifter.

I verksamheterna ska finnas tydliga rutiner för hur risker kring livsmedelssäkerhet ska identifieras, förebyggas och hanteras.

### **2.4.2 Rutiner vid allergi och överkänslighet**

Alla omsorgstagare som av medicinska skäl har behov av särskild kost ska erbjudas sådan av hög och säker kvalitet. Verksamheterna ska ha rutiner för att säkerställa att omsorgstagare med behov av specialkost får rätt mat.

### **2.4.3 Rutiner vid nutritionsproblem**

Alla omsorgstagare som av medicinska skäl har behov av konsistensanpassad kost ska erbjudas sådan av hög och säker kvalitet. Verksamheterna ska ha rutiner för att säkerställa att omsorgstagare med behov av konsistensanpassad mat får rätt diagnos, rätt mat och rätt sittställning.



## 2.5 Trivsamma måltider

### 2.5.1 Måltidsmiljö

Syftet med måltiden är inte endast att den enskilde ska få till sig ett tillräckligt energiintag, utan måltiden är även en social aktivitet som kan bidra till gemenskap och njutning. Vad som upplevs som en trivsam måltid varierar från person till person och en måltid som inte fungerar tillfredsställande kan orsaka frustration, oro och ångest. Verksamheterna behöver därför skapa förutsättningar för var och en att vilja och kunna äta.



Enligt Livsmedelsverket är en viktig faktor för att en måltid ska upplevas som trivsam att den får ta tid.<sup>13</sup> Risken för undernäring kan minskas genom en lugn och stressfri miljö som underlättar ätandet. Måltidsupplevelsen förmedlas av färger, ljud, ljus och temperatur, men även av möbler, textilier och dukning vid måltiden. Till exempel kan hemtjänstpersonalen vara behjälpliga i att skapa en trivsam måltidsmiljö i ordinärt boende genom att hålla matplatsen fri från bland annat posthögar och mediciner samt se till att maten serveras på ett aptitligt sätt.<sup>14</sup> Härvid ska dock den enskildes självbestämmanderätt kring utformningen av måltidsmiljön beaktas.

På särskilt boende för äldre ska den enskilde utifrån eget önskemål kunna välja att äta i enskildhet eller äta tillsammans med andra.

Verksamheterna ska ha rutiner i enlighet med Livsmedelsverkets råd för att säkerställa att ljud och ljus, dukning och dekorationer, sittställning och hjälpmedel anpassas utifrån de äldres förutsättningar. Rutinerna ska även tydliggöra vad som ska göras inför, under och efter en måltid. Verksamheterna ska däri beakta Livsmedelsverkets råd för en trivsam måltidsmiljö för personer med demens.

### 2.5.2 Omsorgspersonalens roll

För att skapa trivsamma och trygga måltider är omsorgspersonalen av stor vikt. Omsorgspersonalen ska bidra till att skapa en trevlig atmosfär vid måltiden och se till att alla känner sig delaktiga och ges möjlighet att komma till tals om de så vill.

Därtill ska personalen bidra till att den äldre får en bra måltidsupplevelse genom att låta måltiden vara fredad från vårdrelaterade uppgifter och undvika samtal som inte involverar de äldre.

---

<sup>13</sup> Livsmedelsverket, Bra måltider inom äldreomsorgen, s. 17.

<sup>14</sup> A.a. s. 21.

## 2.6 Integrerade måltider

### 2.6.1 Själbestämmande, delaktighet och individanpassning

Då måltiderna är en av grundstenarna inom äldreomsorgen bör dessa utgöra en integrerad del av både vården och omsorgen av den äldre. För att säkerställa hälsa och för att många medicinska behandlingar ska ha effekt är ett tillräckligt intag av näring och energi en förutsättning. Därtill är måltiderna en pusselbit i att förebygga ensamhet och skapa sociala sammanhang för de äldre.



För att möjliggöra för integrerade måltider är självbestämmande, delaktighet och individanpassning viktigt. Den äldre ska känna sig trygg med att framföra sina åsikter. Verksamheten ska följa upp den enskildes inflytande över sin måltidssituation i enlighet med Socialstyrelsens kvalitetskriterier för området:

- Den enskilde upplever själv att hon eller han har inflytande över måltidssituationen.
- Den enskilde ges möjlighet att påverka måltidernas tidpunkt.
- Den enskilde ges möjlighet att påverka måltidsmiljön.
- Den enskilde ges möjligheter att påverka vilka maträtter och mellanmål samt vilken dryck som serveras och finns tillgänglig utifrån individuella kostvanor, traditioner och önskemål.
- Personalen uppmärksammar och möter individuella behov i måltidssituationen.
- Måltidssituationen är hemlik och den enskilde får det stöd hon eller han behöver.<sup>15</sup>

### 2.6.2 Forum för delaktighet

I varje verksamhet ska finnas ett forum för delaktighet. Synpunkter från omsorgstagare, anhöriga och personal ska inhämtas och omhändertas. Genom forum för delaktighet kan alla få möjlighet att påverka maten och måltidsmiljön, exempelvis genom att ge förslag på utformning av matsedeln eller hur man kan göra det lugnt och trivsamt vid måltiderna. Verksamheterna ska se till att det finns tillräckligt med tid avsatt till praktiskt måltidsarbete och för diskussioner kring förhållningssätt och rutiner vid måltiderna.

---

<sup>15</sup> Socialstyrelsen, Ställa krav på kvalitet och följa upp- en vägledning för upphandling av vård och omsorg för äldre, s. 87-88.

## 2.7 Miljösmarta och hållbara måltider

Vid produktion av mat påverkas miljön på olika sätt, både negativt och positivt. Miljön kan påverkas negativt av bland annat utsläpp av växthusgaser, användning av växtskyddsmedel och övergödning. Miljön kan emellertid påverkas positivt genom effekter på exempelvis odlingslandskapet som kan bidra till den biologiska mångfalden.<sup>16</sup>



Genom att göra miljösmarta val inom respektive livsmedelsgrupp finns det ofta möjlighet att minska miljöpåverkan. Maten inom äldreomsorgen ska så långt som möjligt vara närodlat med ekologiska inslag.

Det ska finnas rutiner för att minska svinnet i kök, vid servering och från tallrikar. Vidare ska avfall källsorteras och energiåtgång samt transporter ska minimeras.

---

<sup>16</sup> Livsmedelsverket, Bra måltider inom äldreomsorgen, s. 38.

## 3 Valfrihet

### 3.1 Vad är valfrihet?

Som anges i inledningen av detta kost- och måltidsprogram är ett av socialnämndens mål för mandatperioden ”större valfrihet gällande mat inom äldreomsorgen”. Innebörden av valfrihet är olika från person till person och valfrihet kan därför också säkerställas på många olika sätt. Alla verksamheter ska arbeta för att säkerställa valfrihet gällande mat för den enskilde. I arbetet med valfrihet är det viktigt att det i verksamheterna finns en lyhördhet kring individernas olika behov och önskemål. Socialnämndens kost- och måltidsprogram ska utgöra grunden i arbetet med valfrihet. Nedan anges några exempel på hur den enskilde kan erbjudas valfrihet gällande mat i särskilt boende, dagverksamhet samt inom hemtjänsten.

### 3.2 Valfrihet gällande mat inom särskilt boende och dagverksamhet

Inom särskilt boende och dagverksamhet kan den enskilde tillförsäkras valfrihet genom att alternativa rätter erbjuds. Därtill kan valfrihet uppnås genom en meny med flera rätter, såsom aptitretare, förrätt, huvudrätt och dessert. Genom ett sådant upplägg kan den enskilde välja att äta alla rätter, eller exempelvis välja att äta två förrätter och en dessert.

Ett annat sätt att säkerställa valfrihet är genom flexibla tidpunkter för måltiderna, med möjlighet för den enskilde att till exempel äta sin middag före eller efter ordinarie middagstid. Alternativt kan den enskilde erbjudas matigare mellanmål mellan tiderna för dagens huvudmål.

### 3.3 Valfrihet gällande mat inom hemtjänst

I ordinärt boende är hjälp med mat en vanlig insats som kan organiseras på olika sätt, exempelvis genom hemleverans av matlåda, matlagning i hemmet eller inköp av livsmedel. Genom att erbjuda olika alternativ ökar även möjligheten att hitta en måltidslösning som passar den enskilde och öka möjligheten för den enskilde att styra över sitt liv och bibehålla viktiga funktioner.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Livsmedelsverket, Bra måltider inom äldreomsorgen, s. 13.

## 4 Uppföljning

Socialnämnden kommer att kontrollera och följa upp verksamheterna i enlighet med kraven i kost- och måltidsprogrammet. Socialnämnden har rätt till den insyn i verksamheterna som krävs för uppföljning, kvalitetskontroll eller utvärdering. Verksamheterna ska bistå socialnämnden i detta och erbjuda den insyn som är nödvändig. Verksamheterna ska när socialnämnden så begär redovisa uppföljning av verksamheten i enlighet med den uppföljningsmall som nämnden anvisar.

Det åligger också verksamheterna att lämna uppgifter till nationella uppföljningar som genomförs av bland annat Socialstyrelsen och Sveriges Kommuner och Landsting (SKR).