

# God mad—Godt liv. Mad og måltider giver mere liv!

God mad - Godt liv" er et projekt igangsat af Servicestyrelsen. Formålet med projektet har været at sikre ældre borgere måltider med optimal kvalitet - målt på både ernæring og oplevelse. Initiativerne i projektet skal medvirke til, at madservicen på ældreområdet tilrettelægges med afsæt i ældres individuelle ønsker og behov. Samt at der etableres reelle valgmuligheder på området, og at maden er af god ernæringsmæssig kvalitet. I projektet, der løber fra 2008 – 2010, deltager fem projekt-kommuner, som alle skal tjene som konkrete eksempler til inspiration for landets øvrige kommuner. Aktiviteterne i projektet har resulteret i en række afprøvede og dokumenterede redskaber til brug for alle kommuner. Projektet afsluttes i marts 2011 med to konferencer.

Marianne Lundsgaard, sekretariatsleder i DANSKE ÆLDRE RÅD og faglig sekretær i DKDK har deltaget i følgegruppen for projektet.

Af relevans for demenskoordinatorer er især redskaberne "Tilrettelæggelse, råvarer og produktion" (Fristetid), "Måltidets sociale og fysiske rammer" (Idékatalog: Ideer til gode måltider), "Screening, undervægt og ernæring" (Småt er godt og rundt er sundt) og (Folder til ældre og pårørende). Også mange af de øvrige redskaber vil også være interessante for demenskoordinatorer.

## Mad og måltider giver mere liv!

Fordi – Det skaber livskvalitet, og mad er essentielt for at kunne bevare eller genvinde funktionsevnen. Ældre vil forsat kunne gøre ting der betyder noget for dem. Servicestyrelsen har derfor i projekt *God mad - godt liv* udviklet en lang række redskaber, der skal styrke kvaliteten af maden og måltidet til ældre.

Måltider er ofte kun forbundet med maden og det at spise. Måltidet er et begreb, som rummer tilberedte fødevarer (råvarer) i en bestemt sammensætning (ret), sat ind i en social sammenhæng.

I det følgende beskrives kort nogle af de redskaber som er udviklet og afprøvet i projektet og som kan bidrage til øget kvalitet af maden og måltidet.

## Redskaber

Servicestyrelsen har udviklet en guide til en 'Mad- og måltidspolitik' for at sikre grundlaget for en god praksis. I guiden kan hentes inspiration til arbej-

det med at udvikle en mad- og måltidspolitik i de enkelte kommuner. Guiden udpeger en række temaer, som kan være relevante for kommunerne at formulere politiske mål for. Guiden kan bruges som inspiration til, hvad kommunen skal sætte på dagsordenen i forhold til mad- og måltidspolitikken til ældre.

## Måltidsbarometeret

For at følge op og sikre forsat udvikling af maden og måltiderne i kommunen kan bruges det elektroniske kvalitetsvurderingsredskab *Måltidsbarometeret*. Med redskabet skal ledere og udvalgte medarbejdere besvare en række spørgsmål inden for fem principper (råvarekvalitet, kulinarisk kvalitet, måltidets sociale og fysiske rammer, og arbejdet med ernæring samt tværfagligt samarbejde og kommunikation). Dette er principper der samlet set definerer et godt måltid for den ældre borger. Kvalitetsvurderingsredskabet giver efter en samlet besvarelse en vurdering af, hvilke gode forudsætninger der bør være til stede for at levere måltider af høj kvalitet til ældre borgere og giver samtidig målrettede anvisninger på, hvilke områder der med fordel kan skabe øget fokus, og hvor der kan igangsættes en indsats for at sikre bedre måltider til ældre borgere.

## Idékatalog

I idékataloget '*Høj madkvalitet i hverdagen*' er der samlet forslag til, hvordan man gennem dialog øger fokus og kvalitet ved at etablere et smagspanel, et måltidsråd, et smagsdommerpanel eller gennem et dialogpostkort.

## Ernæringsvurderingsskema

Forekomsten af underernæring er stor blandt svage ældre. Der er derfor udviklet et '*Ernæringsvurderingsskema*' målrettet ældre samt en *vejledning* til, hvordan det kan organiseres i den enkelte kommune. Ved at tage disse redskaber i brug kan der sættes fokus på forekomsten af underernæring og behandling af den, hvilket har stor betydning for den enkelte ældres livskvalitet og evne til at kunne klare sig selv.

## Guides

Tilrettelæggelse, råvarer og produktion er centrale områder for at lave gode måltider. Guiden 'Menuplaner med fokus på sæsonens råvarer' har konkrete forslag og ideer til, hvordan mad kan laves efter årstidernes råvarer. Hvis der laves mad efter sæsonens

råvarer, kan køkkenerne både spare penge og lave bedre og mere tilfredsstillende mad. Smagen af en ny kartoffel er bare bedre, og jordbærerne er bare sødere om sommeren.

Guiden 'Valgmuligheder giver tilfredse ældre borgere' har fokus på at højne madkvaliteten for ældre borgere gennem individuelle menuer.

Herudover er der udviklet initiativer med fokus på energirig mad og fokus på vigtigheden af energirige mellemmåltider og drikkevarer. Der bliver drukket rigtig meget saft. Ingen ved hvorfor. Mange ældre har meget bedre af kalorierige drikkevarer som eks. sødmælk, øl, vin saft og kakao. Det viste sig i projektperioden, at saft var den tredje mest indkøbte råvare i en af projektkommunerne. De har fået forslag til, hvad den kan erstatte saften med det resultat, at de ældre drikker meget mere mælk, øl og juice til deres måltider.

## Fristetid

Gennem konceptet '*Fristetid*' tilbydes ældre nu systematisk mellemmåltider med indførte faste fristetider, hvor der stilles en række energirige såvel som mere kaloriefattige mellemmåltider.

## Rammer for et godt måltid

Omgivelserne og rammerne om måltider er vigtige for oplevelsen af et godt måltid og for, hvor meget der bliver spist. I '*Ideer til gode måltider*' er der fokus på hvad der kan gøres for at skabe gode rammer under måltiderne. Der er udformet en *indretningsguide* med ideer og eksempler på, hvordan kommunerne kan indrette spiseområderne.

I projektkommunerne er det i projektperioden blevet tydeligt, at der kan ændres meget blot ved at have fokus på området, men også, at det kræver et godt samarbejde samt at der iværksættes initiativer på alle niveauer.

## Læs mere

Der er som led i projekt 'God Mad – Godt Liv' udviklet mange flere redskaber, så gå ind på [servicestyrelsen.dk/godmadgodtliv](http://servicestyrelsen.dk/godmadgodtliv). Læs om alle redskaberne og hent eller bestil—fra primo januar 2011 - alle de udviklede materialer.