



Uppmuntra till bra måltider

Till dig
som ansvarar
för måltiden i
gruppbo­städer
och servicebo­städer



© Livsmedelsverket, oktober 2012

Grafisk form: ConForza

Tryck: Edita Västra Aros AB, Västerås 2012

ISBN 978 91 7714 219 5

Bra mat är en viktig del i en bra måltid. För att få till bra måltider behövs stöd, intresse och kunskap.

Hur ser det ut i de gruppboendena som finns i din verksamhet? Har personalen de kunskaper som behövs för att inspirera till bra matvanor, trivsamma måltider och hälsosamma levnadsvanor?

Statens folkhälsoinstitut och Livsmedelsverket vill, med den här broschyren, uppmärksamma betydelsen av god kompetens hos personalen, omkring mat och måltider. Detta i syfte att förbättra hälsan för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Det gäller både i de fall man äter gemensamma måltider eller då personalen ger stöd till måltider i den boendes egen lägenhet.

Genom att uppmärksamma måltiden i gruppboendena vill vi inspirera till ett viktigt utvecklingsarbete.

En god och jämlik hälsa

Jämlikhet i hälsa är det övergripande målet för svensk folkhälsopolitik. Det innebär att alla människor ska ha likvärdiga möjligheter att uppnå bästa möjliga hälsa.

Vi vet idag att personer med funktionsnedsättning har en ökad risk för både fysisk och psykisk ohälsa. Att uppleva att man har en dålig hälsa är mer än tio gånger vanligare bland personer med funktionsnedsättning än i befolkningen generellt. När det gäller personer med utvecklingsstörning visar forskningen ökad risk för både undervikt och övervikt. Framför allt finns en väsentligt höjd risk att drabbas av fetma ($BMI \geq 30$). Studier visar att ohälsosamma matvanor och bristande fysisk aktivitet är vanligt i den här gruppen, vilket delvis kan förklara viktproblemen.

Att ha en funktionsnedsättning behöver inte automatiskt medföra en dålig hälsa och enligt Statens folkhälsoinstitut kan en stor del av ohälsan i gruppen beskrivas som onödig. Exempelvis kan hälsan förbättras genom samhälleliga insatser som förbättrade ekonomiska förutsättningar, minskad diskriminering och ökat socialt deltagande. Hälsan kan också förbättras genom att fler får en hälsosam vikt. För att underlätta bra mat- och rörelsevanor är det viktigt att erbjuda stödjande fysiska och sociala miljöer och ge individen möjligheter att göra hälsosamma val i vardagen.

Läs mer

- *Arnhof, Y. Onödig ohälsa.* Statens folkhälsoinstitut, R 2008:13.
- *Boström, G. Hälsa på lika villkor?* Statens folkhälsoinstitut, R 2008:17.
- *Umb-Carlsson, O. Studier om hälsa för personer med utvecklingsstörning.* Statens folkhälsoinstitut, R 2008:18.

Så här gjorde vi!

Vi har återkommande utbildning om livsmedelshygien för att alla ska veta hur man hanterar och förvarar livsmedel på ett riktigt sätt.

Bra mat för alla

Bra mat och matvanor är en viktig faktor för att må bra, både nu och längre fram i livet. Bra mat ska täcka behovet av olika näringsämnen samt ge lagom mycket energi (kalorier) i förhållande till kropp och rörelse. Principen är enkel, men för många av oss, svår att följa. För personer med intellektuell funktionsnedsättning kan det vara extra svårt. Exempelvis kan måltiderna vara ett sätt att dela in dygnet. En fråga om det snart är dags att äta behöver därför inte vara ett tecken på hunger utan en fråga om vilken tid på dygnet det är.

Ohälsosamma matvanor kan ge övervikt, undervikt, näringsbrist och därmed olika hälsoproblem. Om man ska få i sig alla näringsämnen kroppen behöver, utan att gå upp i vikt, finns det ett begränsat utrymme för livsmedel som nästan uteslutande ger energi. Dit räknas läsk, godis, glass och liknande. I dag äter genomsnittssvensken alltför mycket av dessa så kallade ”tomma” kalorier.



Kostråd

De officiella kostråden står på vetenskaplig grund och baseras på en sammanvägning av aktuell forskning. Råden riktar sig till friska personer. Kontakt med dietist kan behövas för individuella råd till personer med särskilda behov och sjukdomar.

Livsmedelsverkets fem kostråd för att äta hälsosamt

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.
- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

Bland de flesta av de målgruppsanpassade råden ingår även råd om att

- Begränsa intaget av läsk, godis och chips.
- Äta mindre salt.

Två bra verktyg

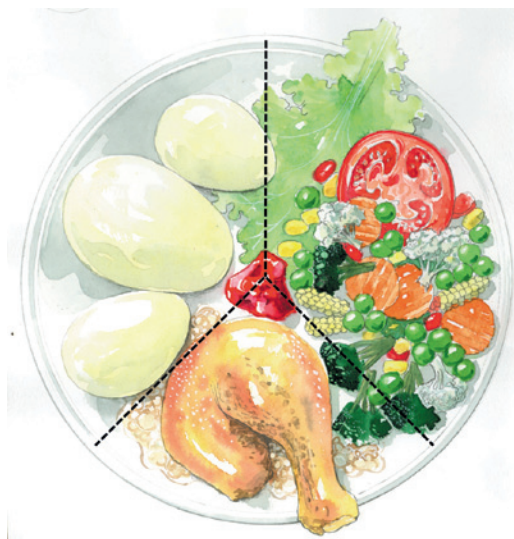
Nyckelhålet, i butik och på restaurang

Ett enkelt sätt att hitta hälsosam mat är att titta efter nyckelhålet när man köper mat i butiken eller äter på lunchrestaurang. För att få märka ett livsmedel eller maträtt med nyckelhål måste det uppfylla vissa kriterier vad gäller innehållet av salt, socker, fullkorn fibrer, fett mm. Kriterierna är olika för olika typer av livsmedel. Som konsument behöver man inte hålla reda på kriterierna eller det exakta näringsinnehållet i varje livsmedel, det räcker med att välja nyckelhålmärkt för att få varor som är hälsosamma!



Tallriksmodellen, vid matbordet

Som hjälp att äta varierat och i lämpliga proportioner finns tallriksmodellen. Den åskådliggör hur man komponerar en bra måltid – lunch eller middag. Modellen visar proportionerna mellan olika komponenter i måltiden.



Läs mer

- Kostråd, nyckelhålet och tallriksmodellen, sök på **kostråd** på Livsmedelsverkets webbplats, www.livsmedelsverket.se
- **Äta, röra sig och må bra – handledning för personal i gruppbostad och daglig verksamhet.** Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Stockholms läns landsting.
- **Mat, rörelse och hälsa.** Rapport i samarbete mellan Centrum för folkhälsa och Länsförbundet FUB i Stockholms län mellan 2004 och 2006.

Forskning

- **Food Related Activities and Food Intake in Everyday Life among People with Intellectual Disabilities,** *Päivi Adolfsson*, Uppsala Universitet, 2010.
- **Eating patterns among students with intellectual disabilities after a multifactorial school intervention using the plate model.** *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities* (accepted 2012) *Eva Flygare Wallén*, Karolinska Institutet.
- Pågående forskning, sök på **funktionsnedsättning** på www.livsmedelsverket.se

Så här gjorde vi!

Skriv en matdagbok för verksamheten. Då upptäcks ifall vissa maträtter ofta återkommer man upprepar sig ofta eller om det exempelvis sällan serveras fisk. Går också bra att göra tillsammans med den som lagar sin mat i den egna lägenheten.



Så här gjorde vi!

Pröva konceptet ”Halv åtta hos mig”, som i tv-programmet. En bjuder hem och lagar mat åt andra som får bedöma exempelvis hur god, vacker och hälsosam den är.

Rätten till självbestämmande

Alla vuxna människor har rätt att bestämma hur de vill leva sina liv och det gäller naturligtvis också människor som bor i en gruppbostad. Att ha en intellektuell funktionsnedsättning innebär dock att det kan vara svårare att förstå konsekvenser av olika livsstilsval och att hålla fast vid hälsosamma vanor. Därför är det viktigt med stöd i vardagen. Här har personal i gruppbostäder en mycket viktig, och ibland svår, roll!

I det hälsofrämjande arbetet i gruppbo­städer kan två etiska principer komma i konflikt med varandra: **autonomiprincipen** och **omsorgsprincipen**. Enligt autonomiprincipen finns det en moralisk skyldighet att respektera allas rätt att fritt bestämma över sig själva och sina tillgångar. Enligt omsorgsprincipen finns det en moralisk skyldighet att inte skada, att minska och förebygga lidande och att främja välbefinnande.

Personal i gruppbo­städer kan ge stöd genom att vara förebilder, inspirera och visa på bra alternativ i vardagen. Stöd till hälsosamma vanor måste dock alltid ges med största respekt för individens rätt till självbestämmande. För att veta hur olika situationer ska hanteras är det viktigt att personalen får stöd och möjlighet att diskutera.



Så här gjorde vi!

Lek hur många färger det går att få ihop på tallriken vid en måltid? Hur många fler kan vi få ihop vid nästa måltid? Försök att hela tiden slå rekordet.



Ett professionellt förhållningssätt

Personal i gruppboende behöver ha ett professionellt förhållningssätt till mat och måltider. Det innebär att de råd som ges av personal ska utgå från de officiella kostråden eller individanpassade råd från dietist. Måltider som lagas av personal bör också anpassas efter kostråden, samtidigt som största möjliga hänsyn måste tas till individernas önskemål.

För att personalen ska ha möjlighet till ett professionellt förhållningssätt kring maten behövs kunskap och fortlöpande stöd från personer med kostkompetens. Eftersom alla har en personlig relation till mat och det finns många olika åsikter inom ämnet, är det också viktigt att personalgruppen ges möjlighet att diskutera frågor kring mat och hälsa. På så sätt kan det bli lättare att skilja personliga uppfattningar från den professionella rollen och uppnå samsyn kring livsmedelsval, matlagning och måltiden som helhet.

Hur kan vi främja bra matvanor i gruppboendet?

Viktig del av ledarskapet

Chefen har möjlighet att visa vilka frågor som är viktiga och att prioritera dessa i verksamheten. För att utveckla det hälsofrämjande arbetet kring mat och hälsa är ett första steg att lyfta upp frågan på dagordningen. All personal bör involveras i arbetet, även vikarier och annan tillfällig personal. Säkert är flera av de boende också intresserade av att engagera sig i hälsofrågor.

Exempel på vad som kan göras

- Inkludera frågor kring mat och hälsa som en stående punkt på möten.
- Inkludera frågor kring mat och hälsa i policys, riktlinjer och handlingsplaner.
- Utse hälsoombud/kostombud, det vill säga personer i personalgruppen som får ett extra ansvar för frågor om mat och hälsa.
- Engagera personer med kostkompetens som stöd till verksamheterna, exempelvis kostchef, kostekonom, dietist, hälsopedagog med flera.
- Avsätt tid för handledning kring mat och måltider från person med kostkompetens.
- Uppmuntra personalen att involvera de boende i matlagningen och i andra sysslor kring måltiderna, se detta som en självklar och naturlig del i de dagliga rutinerna för såväl personal som boende.

Så här gjorde vi!

Vi kostombud träffas ett par gånger per termin. Då diskuterar vi matsedlar, tallriksmodellen, storleksportioner och brukarens delaktighet.

Fortbilda!

Personal i gruppboende behöver kunskaper inom vitt skilda områden. Kunskap ger förståelse och vilja att förbättra. När det gäller mat och måltider är det önskvärt att ha kunskaper om värdet av bra måltidsmiljö, matlagning, näringslära, allergier, livsmedelshygien med mera. Vid behov kan även kunskap om mat vid olika sjukdomar behövas. Även de boende själva kan ha glädje och intresse av att veta mer om mat och hälsa.



Exempel på vad som kan göras

- Ge personalen möjlighet till fortbildning i form av kurser, internutbildning, studiecirklar eller handledning. Använd gärna kostkompetensen i kommunen.
- Läs mer om rekommendationer på Livsmedelsverkets webbsidor, www.livsmedelsverket.se

Erbjud bra alternativ

Ett sätt att främja bra matvanor är att erbjuda och visa på bra alternativ. Både i de fall som gemensamma måltider serveras i bostaden eller om de boende lagar sina egna måltider i den egna lägenheten, så har personalen stora möjligheter att ge förslag och visa på alternativ i mataffären och köket. Hur och vad vi äter styrs ofta av vanor och det är inte alltid lätt att veta vilka alternativ som finns.

Inspirera personalen till att omsätta kostråden i praktisk handling

Bra sätt kan vara att:

- Föreslå nya maträtter – exempelvis genom att titta på bilder och i receptböcker. Gärna i kombination med smakprov. För personer på tidig utvecklingsnivå kan det behövas möjlighet att vid upprepade tillfällen smaka på olika livsmedel och maträtter.
- Ge förslag på nya råvaror. Kanske genom ett besök hos en odlare eller i en butik med stor frukt- och grönsaksavdelning. Gärna i kombination med att smaka nytt.
- Uppmuntra till att servera grönsaker före middagen, som en liten förrätt när man är sugen. (Exempelvis gurka skuren i stavar, skalade morötter, blomkålsbuketter etc.)
- Servera vatten som törstsläckare och måltidsdryck. Vatten i karaff blir festligare och smakligare om man lägger i några skivor av lämplig frukt eller grönsak. Exempelvis några skivor av gurka, morot, äpple, päron, melon, apelsin, citron, jordgubbar eller några myntablad.



- Föreslå alternativa goda nyttigheter till fredagsmyset exempelvis grönsaker skurna som stavar med dipsås, en härlig fruktsallad eller fruktspett.
- Uppmuntra till positiva upplevelser som inte är förknippade med mat – en bra film, ett roligt spel eller en naturupplevelse.
- Ta fram exempel på lättlästa recept och kokböcker.

Läs mer

- Sapere är ett sätt att närma sig nya smaker. Det är framställt för barn men går utmärkt att anpassa till olika grupper. Sök på **Sapere** på www.livsmedelsverket.se
- Utvecklingsarbeten har gjorts på flera orter. Sök på **funktionsned-sättning** på Livsmedelsverkets webbplats för aktuella projekt.

Samarbete

I arbetet med att främja hälsa och bra matvanor är det önskvärt att all personal, på olika nivåer i organisationen, har samma ambition och synsätt. På samma sätt är samarbetet med andra lokala och regionala aktörer viktigt. Exempelvis är det en stor fördel om personalen på gruppboenden och i den dagliga verksamheten arbetar mot samma mål. Det är också bra att kunna inkludera andra personer i de boendes närhet i det hälsofrämjande arbetet, som anhöriga och gode män. Naturligtvis måste allt samarbete ske tillsammans med individen på hans eller hennes villkor.

Exempel på aktörer att samarbeta med

- Daglig verksamhet
- Habilitering
- Anhöriga och gode män
- Kostkompetensen i kommunen
- Intresseorganisationer



Livsmedelsverket har startat ett nätverk för de som jobbar övergripande med mat och måltidsfrågor för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Sök på funktionsnedsättning på www.livsmedelsverket.se

I Livsmedelsverkets regeringsuppdrag att bygga upp ett kompetenscentrum för måltider inom vård, skola och omsorg ingår bland annat att stödja och stimulera ett övergripande arbete med mat och måltider på gruppboheter för personer med funktionsnedsättning.

I Statens folkhälsoinstituts satsning *Ett friskare Sverige* ingår personer med intellektuell funktionsnedsättning som en prioriterad grupp. Mot bakgrund av detta har myndigheterna i samråd med några forskare inom området samt representanter från FUB (Föreningen för barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning) tagit fram denna broschyr. Syftet är att inspirera och uppmuntra till kompetensutveckling hos personalen på gruppboheter kring mat och måltider.

En god kompetens ger personalen ökade förutsättningar att arbeta för en bra hälsa hos personer med olika funktionsnedsättningar som bor på gruppboheter.



LIVSMEDELS
VERKET



Statens
folkhälsoinstitut



Ett friskare Sverige