



[Hemsida](#) | [Skicka vidare](#) | [Prenumerera](#) | [Avprenumerera](#)

Guldkant och aptit på äldre dar

Vår filosofi är att måltiden ska ge glädje och vara en sinnlig njutning som ökar livslusten! Måltiden ska ge näring och energi men också vara och en stund för social samvaro och gemenskap. En utbildning med oss ger både inspiration och kunskap!



Maten har stor betydelse för välbefinnandet hos äldre

God mat lagad av fina råvaror är nyckeln till matlust och måltidsglädje. Men att arbeta med måltider för äldre är så mycket mer. Matsedeln behöver anpassas så matgästen blir nöjd och har individens önskemål i centrum. Och vad är egentligen en lagom portion? Vad behöver vi uppmärksamma för att minska risken för felnäring och undernäring?

Möt oss på Äldreomsorgsdagarna!

Älvsjömässan den 14-15 oktober



Vi erbjuder följande utbildningar

- Bra mat och måltidsglädje för äldre
- Service och värdskap, måltidsmiljö och servering
- Mellanmål, sängkantsmeny och aptitretare



Om utbildningarna

Innehållet kan kombineras och genomföras som kortare eller längre utbildningar där vi gärna varvar föreläsning med smaktester och praktisk matlagning. Vi arbetar även med

- Mat på 20 minuter, att laga mat på kort tid, till exempel i hemtjänsten
 - Livsmedelshygien
 - Laga mat med appen MatFröjd
 - Inspirera och väck minnen till liv med appen Mat-Musik-Minnen
- Livsmedelsverkets riktlinjer ligger till grund för utbildningarna.*

pedagogiska metoder som workshop, erfarenhetsutbyte och/eller coaching. Vi kan också hjälpa till att utarbeta riktlinjer, rutiner, informationsmaterial och handlingsplaner inom området mat och måltider. Vi erbjuder även digitala utbildningar. Kontakta oss för mer information, se nedan.



MatFröjd - receptappen för både äldre och personal

I den kostnadsfria appen finns lättillgängliga och tydliga recept för hela dagen. Huvudrätter, sallader och grönsaker, såser och röror, efterrätter, aptitretare, roliga tillbehör och drycker proppade med nyttigheter, allt för att skapa en bra helhet, där mellanmålen gärna får ta större plats. MatFröjd innehåller mängder av bra tips om bland annat hur man enkelt kan proteinberika, energiberika och garnera, inte minst för matglädjens skull. Receptappen MatFröjd innehåller ca 175 näringsberäknade recept.

Kokboken "Ett gott liv"

Flertalet av recepten i MatFröjd finns i kokboken "Ett Gott Liv", för de som trots allt föredrar att bläddra i en tryckt inspirationskälla. Boken är fylld med stimulerande matbilder och specifika tips som underlättar för seniora behov. Den finns där böcker brukar säljas och i Hushållningssällskapets webbshop.

[Till webbshopen](#)



Vi ger en inspirerande syn på mat och måltider

Hushållningssällskapets matkonsulter arbetar enligt Nordiska näringsrekommendationer och de svenska matråd som innebär bra mat för både hälsa och miljö.

Vill du boka eller veta mer om utbildningarna? Välkommen att kontakta oss!

Eleonor Schütt, Hushållningssällskapet, samordnare Mat och hälsa
073-745 14 28 eleonor.schutt@hushallningssallskapet.se

[Läs mer om våra utbildningar](#)

SHARE TO



Hushållningssällskapet | www.hushallningssallskapet.se