

Mange eldre har dårlig matlyst. Da må det lille de får i seg være næringsrikt og fristende. Grefsen hjemmet sender ansatte på kurs for å lære om tradisjonell og næringsrik mat.



DELER OPP : – Oppdelt mat gjør at mange eldre spise mer, sier pleieassistent Sriratana Thongruang.



«Når vi spør hva de eldre vil ha, svarer de alltid syltetøy.»

Skal friste de eldre

– Hva er tilslørte bondepiker? spør kursleder Gunnhild Aakervik fra stiftelsen Mangfold i arbeidslivet. 14 pleieassistenter og hjelpepleiere fra Grefsenhjemmet kikker usikkert på hverandre.

Grefsenhjemmet sender ansatte på tre dagers kurs for at de skal bli kjent med gamle mattradisjoner, og for at de skal få kunnskap og inspirasjon til å øke beboernes matlyst.

– Når du blir gammel og kanskje dement også, er det viktig at du kjenner igjen maten du får servert, sier Aakervik.

Tilslørte bondepiker

Når barndommens retter dukker opp på bordet, kan det skjerpe appetitten til eldre og kanskje også demente bebo-

ere på sykehjem. Men mange tradisjonelle norske matretter er forsvunnet fra dagens kosthold, og er ukjent for de ansatte som tilhører en annen generasjon – og ofte også en annen matkultur.

Kurslederen surrer et langt skjerf rundt hodet for å beskrive ordet «tilslørt» samtidig som hun forteller hva den tradisjonelle norske desserten inneholder.

Smørbrødkonkurranse

På kursdag to er det brødiskiva som står på timeplanen. Eller snitter, som kursleder Gunnhild Aakervik kaller det. På kjøkkenet bugner det av nybakte rundstykker, pålegg, frukt og grønt, og de ansatte tar utfordringen: Å lage fristende og sunne snitter.

– Når vi spør hva de eldre vil ha, svarer de alltid syltetøy,

sier en, og kollegene ler og nikker unisont. Slik er det ofte. Og når de har spist en skive med syltetøy, så er de mette.

– Del maten opp i små appetittlige biter, så orker de kanskje både en skive med fisk og en med syltetøy, foreslår Aakervik.

Grønt er pynt

At grønnsaker er sunt, er alle enig om. Irrgrønn persille og knallrøde tomater frisker opp brødiskiva, men på brødmaten er det grønne mer pynt enn næring, sier kurslederen.

– Eldre er for eksempel ikke alltid så glad i mye salat på snittene, så bruk det mer for fargens skyld, sier kurslederen og gir Sriratana Thongruang ros for hennes kvarte rundstykker med makrell og koriander.

– Disse får jeg rett og slett lyst til å spise – og så er de i tillegg veldig næringsrike.

Nyttig i hverdagen

Etter den praktiske øvelsen dekket langbord, og diskusjonen går ivrig over egne snitter.

– Hva tar dere med fra denne kursdagen tilbake til jobben?

Deltakerne svarer ivrig og i munnen på hverandre:

– At vi må dele maten i mindre biter. Og at pålegget ikke skal være for høyt, da blir det vanskelig å spise. Og så har vi lært noe om tradisjonell mat som gamle ofte liker. For eksempel tilslørte bondepiker.

NY KUNNSKAP: Pleieassistenter og hjelpepleiere fra Grefsenhjemmet går på kurs for å lære om tradisjonell og fristende mat.