



Växjö
kommun

Mellanmålsmeny

Kort om mat och matvanor

Bra mat och matvanor är en viktig faktor för att må bra, både nu och längre fram i livet. Ohälsosamma matvanor kan ge övervikt, undervikt, näringsbrist och därmed olika hälsoproblem. 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. Personer med funktionsnedsättning har en ökad risk för både fysisk och psykisk ohälsa. För personer med utvecklingsstörning visar forskningen på en ökad risk för både undervikt och övervikt, och det finns en väsentligt höjd risk att drabbas av fetma ($BMI \geq 30$). Om sväljssvårigheter föreligger kan detta vara en anledning till svårigheter att hålla en lagom vikt och/eller vara en orsak till ohälsosamma matvanor, om inte maten och måltiden individanpassas på rätt sätt.

Hälsan kan förbättras genom att uppnå en hälsosam vikt och gör bättre livsmedelsval. Som personal har man ansvar och stora möjligheter att erbjuda och visa på bra och hälsosamma alternativ i vardagen. Både i de fall som gemensamma måltider serveras i bostaden eller om de boende lagar sina egna måltider i den egna lägenheten. Hur och vad vi äter styrs ofta av vanor och det är inte alltid lätt att veta vilka alternativ som finns. Här kan man som personal tillföra mycket, t.ex. visa på bra alternativ i mataffären, komma med förslag till vad som ska tillagas, hjälpa till med portionsstorlek och erbjuda bra mat och mellanmål.

Individanpassning är A och O

Menyn är ett redskap för att visa på alternativ och skapa inspiration till att erbjuda näringsrika, individanpassade och goda mellanmål. Mellanmålen, likväl som huvudmåltiderna (frukost, lunch, middag), behöver anpassas utifrån individens förutsättningar och behov. Om inget annat är angivet i recepten är protein- och kaloriinnehåll beräknad per portion. Nedan kommer olika exempel på typindivider att ta hjälp utav i arbetet med anpassningen. Viktigt är såklart också att ta hänsyn till personens smakpreferenser och önskemål, samtidigt som anpassningen sker utifrån näringsbehov och sväljförmåga. Maten ska vara god och måltiden skall upplevas som en trevlig stund på dagen.

- **Pelle** har en intellektuell funktionsnedsättning. Han har ett BMI som motsvarar fetma (> 30) och rör på sig lite. När man har hjälpt Pelle att svara på kostindexfrågorna får han ett värde som motsvarar ohälsosamma matvanor.
- **Ofelia** har svårigheter att tugga fast mat. För att hon skall äta bra behöver hon lugn och ro kring måltiden. Hon behöver hjälp med att föra maten till munnen och matas därför. Ofelia har en bra vikt som hon håller stabilt.
- **Ahmed** har haft kontakt med logoped och man har bedömt att han behöver konsistensanpassad mat. För att svälja säkert behöver all fast mat vara i timbalkonsistens. Han är underviktig (BMI < 18.5) och har cerebral pares. Ahmeds spasticitet gör att hans kropp förbrukar mycket energi (kalorier).
- **Sarah** har en normalvikt men hon har tappat ofrivilligt i vikt, mer än 5% av initial kroppsvikt de senaste 3 månader. Hon äter sällan mellanmål och portionerna till huvudmåltiderna är mindre än tidigare.

Salta mellanmål

Enkel omelett (timbalkonsistens)

Kcal: 190 Protein: 7 gram

1 ägg
2 msk vispgrädde eller kaffegrädde

Variera smaksättning med:

- Pesto på basilika, saltorkade tomater eller paprika.
- Tapenade på oliver eller saltorkade tomater.
- Smaksatt olja, t.ex. med vitlök och chili.

Gör så här:

Mixa snabbt upp ägg, grädde och valfri smaksättning med en stavmixer. Pensla botten av en tallrik med lite flytande margarin eller olja. Häll på omelettsmeten och grädda på full effekt i mikro i 1 minut.

Tips:

Använd omeletten som pålägg på timbalbröd. Mikra då omeletten på en plan tallrik för att få pålägget tunt.

Matiga muffins (12 st)

Kcal: 160 Protein: 5,4 gram

Grundrecept:

3 st ägg
2,5 dl filmjök eller yoghurt
2 msk oliv- eller rapsolja
3 dl vetemjöl
2 dl grahamsmjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
0,5 tsk svartpeppar
1 msk torkade eller färska örter

Fyllning:

1 rödlök
1 grillad paprika
0,5 dl hackade saltorkade tomater
100 gram spenat



Variera smaksättning med t.ex.:
Majs, cocktailtomater, oliver vitlök och chili.

Gör så här:

1. Värm ugnen till 200 grader.
2. Klä en muffinsplåt med 12 st muffinsformar.
3. Hacka löken och stek i flytande margarin eller olja tills med mjuknat och fått lite färg. Tillsätt den färska spenaten i pannan.
4. Hacka grillad paprika och saltorkade tomater och lägg även i dem.
5. Blanda ägg, olja, filmjök och salt i en bunke och vispa med elvisp eller en stund för hand.
6. Blanda de torra ingredienserna i en separat bunke och blanda sedan i smeten. Vänd i grönsakerna, fetaost och örter.
7. Fördela smeten jämnt i formarna. Garnera eventuellt med frön, chili, oliver eller tomat.
8. Baka mitt i ugnen i ca 25–30 minuter. Låt svalna lite i formen och servera dem varma eller kalla.

Tips:

För att göra mellanmålet mer energirikt till Sarah, byt ut filmjölken mot grekisk yoghurt och tillsätt lite extra rapsolja till muffinssmeten. Servera med ett glas mjök, vilket ger både extra protein och kalorier.

Hummus (10 portioner)

Kcal: 87 Protein: 3,4 gram

- 1 förpackning kikärter (å ca 400 gram)
- 1-2 vitlöksklyftor
- 2-3 msk tahini (sesampasta)
- 2 msk färskpressad citronjuice
- 1 msk olivolja
- 0,5 tsk spiskummin
- 0,5 tsk salt

Variera smaksättning genom att tillsätta:

- 1 dl inlagda rödbetor
- 1 krm paprikapulver, 0,5 dl saltorkade tomater i olja och 1 grillad paprika på burk

Gör så här:

1. Häll av, skölj och låt kikärtorna rinna av.
2. Mixa kikärtorna med övriga ingredienser i en matberedare eller med stavmixer.
3. Bred ett generöst lager (ca 50 gram) hummus på fröknäcket och servera.



Timbalbröd med hummus

Kcal: 200 Protein: 6 gram

Gör så här:

1. Tina ett timbalbröd
2. Gör hummus enligt recept.
3. Bred ett generöst lager (ca 50 gram) hummus på brödet och servera.

Tips:

För att Ofelia ska kunna bearbeta maten i munnen och svälja säkert behöver hon timbalbröd. Rån går också bra då det smälter lätt i munnen.

OBS!

Ahmed behöver timbalvarianten och han behöver få den än mer energiförstärkt. Genom att breda ett lager smör eller margarin på brödet och tillsätta extra olja till hummusen ger detta ytterligare ca 70 kalorier.

Tänk på att krasse och färska örter t.ex. gärna får användas som garnering för att göra måltiden fin och inbjudande. Detta garnityr skall dock inte ätas av de med tugg- och sväljsvårigheter, då det riskerar att fastna i halsen eller sväljas fel.

Fröknäcke med hummus

(12 port)

Kcal: 151 Protein: 4,6 gram

1 dl sesamfrön
1 dl pumpafrön
1 dl solroskärnor
1 dl majs mjöl
0,5 dl hela linfrön
0,5 dl rapsolja
2 dl kokande vatten
0,5 tsk flingsalt
Flingsalt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt, ca 30x40 cm (för en sats).
3. Koka upp vattnet i en vattenkokare. Blanda alla torra ingredienser och rör i olja och det vattnet. Låt svälla i 15 minuter.
4. Bred ut smeten på tunt bakplåtspapper och fördela saltet ovanpå.
5. Grädda mitt i ugnen ca 1–1,5 timme. Drag över bakplåtspappret med knäcket på ett galler och låt svalna.
6. Bryt i mindre bitar. Räcker till 12 portioner.
7. Bred hummus på innan du äter

Tips:

Fröknäcket kan bli lite för kaloriskt för Pelle om han äter detta ofta. Ett alternativ som också är fiberrikt är att lägga hummusen på ett vanligt knäckebröd istället som är märkt med nyckelhålet. Hummusen är också god som dipp till grönsaksstavar, ett bra alternativ till helgmuset.

Söta Mellanmål

Ugnspannkaka med kvargrädde

(timbalkonsistens) 8 port

Kcal: 230 Protein: 9 gram

Ugnspannkaka:

- 3 dl vetemjöl
- 1 tsk strösocker
- 1 tsk salt
- 6 dl mjölk (3%)
- 3 st ägg
- Smör eller flytande margarin till formen

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 grader. Sätt in en djup plåt fylld med vatten i nedre delen utav ugnen. Vattnet gör så att pannkakan ångkokas istället för att ugnstekas, vilket gör att timbalen inte får någon stekyta.
2. Blanda mjölet med socker och salt i en bunke.
3. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en jämn, tjock smet. Rör ner äggen.
4. Vispa ner resten av mjölken och fortsätt vispa till en klumpfri smet (om tiden finns låt smeten svälla ca 10 minuter).
5. Häll upp i en smord ugnssäker form, ca 20x30 cm, alternativt använd en muffinsplåt.
6. Täck formen med aluminiumfolie och grädda i mitten av ugnen i 30-40 minuter (används muffinsplåt kan det gå snabbare). Täck formen noggrant för att motverka att stekyta bildas. Låt vila i 5 minuter innan servering.



Kvargrädde:

- 1 dl kesella (10%)
- 4 msk vispgrädde
- 1 tsk florsocker
- 3 msk gelé eller slät sylt

Gör så här:

1. Vispa grädden och blanda med kesellan. Vispa ner florsocker och gelé eller sylt utan bitar.
2. Dela ugnspannkakan i 6 bitar och servera med en klick kvargrädde. OBS! Hela bär som på bilden är endast för dekoration.

Tips:

Smaksätt ev. pannkakan med mosad/mixad banan (ska vara helt slät), kanel och kardemumma.

Smaksättningen på kvargrädden kan varieras med t.ex. messmör och honung, slät apelsinmarmelad och kakao, eller florsocker, kanel och slät äpplepos.

Byt ut ett par deciliter av mjölken mot vispgrädde i ugnspannkakan för att få den ännu mer energirik till Ahmed.



Havreplättar med banan

(10 plättar)

Kcal: 160 Protein: 4 gram

- 4 dl havregryn
- 2 tsk bakpulver
- 1 krm malen kardemumma
- 1 krm kanel
- 0,5 tsk salt
- 3 st bananer
- 3 st ägg
- 3 msk raps- eller olivolja
- 2 msk flytande honung

Gör så här:

1. Mixa havregrynen med en stavmixer till ett mjöl. Tillsätt bakpulver, malen kardemumma, kanel och salt.
2. Mosa bananerna och lägg i en skål. Blanda med ägg, olja och flytande honung. Tillsätt mjölblandningen. Rör snabbt ihop och lät stå i ca 10 minuter.
3. Stek 10 stycken plättar av smeten.

Förslag på topping:

Till Pelle:

Keso eller kvarg, vilket är fettsnålt, proteinrikt och mättar bra. Färska bär, frukt eller chiasylt som innehåller lite socker.

Till Sarah:

Turkisk yoghurt, kesella (7–10% fett) eller nötsmör är energirikt och innehåller mycket protein, vilket är bra då Sarah inte klarar av att äta så stora mängder. Vispgräddor och sylt är också gott och energirikt.

Tips:

Konsistensen på havreplättarna passar även till Ofelia. De är lättuggade och har inte någon hård yta eller seg konsistens.

Banan- & jordnötssnittar

Kcal: 40 Protein: 1,4 gram

Banan

Jordnötssmör (osaltat och utan socker), gärna "crunchy"

Gör så här:

1. Skala och skär bananen i ca 0,5-1 cm tjocka skivor.
2. Bred ca 1 tsk jordnötssmör mellan två bananskivor.
3. Toppa förslagsvis med riven kokos, riven choklad, pudra över kakao eller doppa i smält choklad.

Tips:

Snittarna kan med fördel frysas in, tänk på att ta fram och tina dem något innan servering. Garnera dem då först efter frysningen. Ett kallt snack kan vara extra gott på sommaren och ett bra alternativ till glass.

Om ni har bananer som håller på att bli för bruna. Skiva dem och frys ner. Snittarna kan ni göra direkt med de frysta bananskivorna. Fryst banan är också perfekt att ha i t.ex. smoothies.

Overnight oats med smak av chokladboll (2 portioner)

Kcal: 176 Protein: 6,7 gram

0,5 banan
1 dadel
1 msk kakao
1,75 dl valfri mjölk
0,5 dl bryggkaffe kallt
1 dl havregryn
0,75 msk chiafrön
En nya salt

Gör så här:

1. Mixa banan, dadel, mjölk, kaffe och kakao med stavmixer.
2. Blanda i havregryn, chiafrön och en nya salt.
3. Täck med lock eller plastfolie och låt stå i kylen i några timmer eller över natten innan servering.

Förslag på topping:

Skivad banan, kokosflakes och jordnötssmör.

Tips:

Behöver mellanmålet vara mer energi- och proteinrikt, byt ut mjölkdrycken mot t.ex. havregrädde, och fokusera på mer topping så som nötter och nötsmör.

För Ofelia går det bra att äta detta mellanmål, men utan nötter då de kan vara svåra att tugga.

Chokladkaka med svartabönor och chiafrön (10 portioner)

Kcal: 283 Protein: 6,4 gram

1 burk (400 gram) kokta svarta bönor
3 ägg
2,5 msk olja, t.ex. raps
2 msk chiafrön (kan uteslutas)
1 dl kakao
1 krm salt
1 tsk vaniljsocker
1 tsk bakpulver
1 dl socker
100 gram mörk choklad
2,5 dl vispgrädde, till servering

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader. Smörj in en rund ugnsfast form med olja.
2. Häll av spadet från bönorna, skölj dem och låt dem rinna av i ett durkslag.
3. Lägg bönorna i en matberedare (eller använd en stavmixer) och mixa slätt. Tillsätt övriga ingredienser förutom chokladen och mixa till en slät smet.
4. Dela chokladen och smält på medelstark effekt i mikro.
5. Häll ner chokladen i smeten och mixa snabbt ihop.
6. Häll smeten i formen. Grädda i mitten av ugnen i ca 20–25 minuter. Vispa undertiden grädden.
7. Låt kakan svalna, dela i 10 bitar och servera varje portion med 0,5 dl vispad grädde.

Tips:

Pelle som behöver mindre energi kanske tycker det går bra att äta kakan utan grädde. Bär är också gott till. Eller testa kanske med lite lättkvarg (utan tillsatt socker) som är smaksatt med vanilj.



Dadelbollar med tahini & kanel (ca 30 st)

Kcal: 38 Protein: 2 gram

200 gram urkärnade dadlar
0,5 dl kokos + att rulla bollarna i
1,5 dl havregryn
1,5 msk tahini
1 tsk rapsolja
1 tsk kanel

Gör så här:

1. Lägg nötter, frön eller havregryn i en matberedare och kör snabbt några varv tills de blir grovhackade.
2. Tillsätt urkärnade dadlar, kokos, olja eller tahini och ev. smaksättning och mixa lite till. Omblandningen känns för hård tillsätt mer tahini/olja eller lite vatten. Mixa tills allt blir finfördelat och ordentligt blandat.
3. Forma till bollar och rulla dem i valfrigarnering.
4. Förvara i kylan fram tills servering. Bollarna går också fint att förvara i frys och äts med fördel något kalla.

Tips:

Byt ut all eller en del av havregrynen mot nötter, t.ex. mandel, valnötter och cashewnötter, för att få bollarna mer energi- och proteinrika till Sarah.

Dadelbollar med kakao & kanel (ca 20 st)

Kcal: 40 Protein: 0,7 gram

150 gram urkärnade dadlar
2 dl havregryn
Ca 2 msk vatten
2 krm flingsalt
1 tsk kanel
2,5 msk kakao

Gör så här:

1. Mixa havregrynen i en matberedare. Tillsätt och mixa med dadlar, hälften av kanelen, saltet och vattnet (lite i taget) till en smet.
2. Blanda kakao med resten utav kanelen.
3. Rulla bollar av den mixade smeten och rulla dem sedan i kakao- och kanelblandningen.
4. Kyl gärna en stund i kylskåp innan servering.

Chiapudding med jordnötssmör & banan

(3 portioner)

Kcal: 171 Protein: 4,8 gram

0,5 banan
2 msk jordnötssmör
2 dl havredryck eller annan mjölk
3,5 msk chiafrön

Gör så här:

1. Mosa bananen i en skål tillsammans med jordnötssmöret. Tillsätt vätskan och blanda till sist i chiafröna.
2. Rör om en extra gång när blandningen har fått stå i ca 5 minuter.
3. Låt stå i kylan minst i en timme, men gärna över natten.

Förslag på topping:

Färska eller frysta bär.