



# MÅLTIDER

Social- og sundhedshjælperuddannelsen / Bedre til fagsprog



7

## MÅLTIDER ◀) LYT

Det, vi spiser, har stor betydning for vores sundhed og **trivsel**. Kosten skal give os energi og næring til kroppen. Hvis vi fx spiser for lidt, for meget, for mange **søde sager**, eller hvis vi ikke spiser **varieret** nok, kan vi risikere at blive syge, **under-** eller **overvægtige**. Samtidig har **måltidet** også en anden vigtig funktion – det kan nemlig skabe **fællesskab** og **velvære**. Det har fx vist sig, at vi spiser mere – altså får vi større **appetit** – når vi spiser sammen med andre mennesker. Hvis en borger spiser et måltid alene, kan det derfor være en god idé at gøre det mere hyggeligt med et pænt dækket bord, fx med blomster og en **dug**.

Nogle borgere er **småtspisende** eller oplever måske **madlede**, så det har stor betydning, at du gør maden **appetitvækkende**. Når du fx skal **anrette** en frokosttallerken med **smørrebrød**, kan du skære et par **rundtenommer** i halve og tilbyde flere forskellige slags **pålæg**. Du kan også pynte madderne med **snittede** grønsager i andre farver, hvilket **stimulerer synssansen**. Når du **serverer** et varmt måltid, som er blevet **bragt ud** i foliebakker, skal maden varmes til 75 °C. Den varme mad lægges på en tallerken. Mange ældre foretrækker en traditionel **anretning** med fx kød, sovs og kartofler og grønt for sig.



SCAN KODEN  
OG LYT

## Sosu-faglige og før-faglige udtryk ◀) LYT

- **Småtspisende** betyder, at borgeren ikke spiser nok mad
- **Madlede** betyder, at borgeren ikke har lyst til at spise. Det kan fx være på grund af kvalme
- **Trivsel** betyder at have det godt og være sund og rask
- **Søde sager** er slik, kage og chokolade – altså mad med meget sukker i
- **Varieret** betyder, at maden består af mange forskellige madgrupper, fx mange forskellige slags grøntsager, frugt, kornprodukter, fisk og så videre
- **Undervægtig** betyder at veje for lidt
- **Overvægtig** betyder at veje for meget
- **Et måltid** er, når man spiser mad på et bestemt tidspunkt af dagen, ofte sammen med andre
- **Fællesskab** er, når en gruppe mennesker er sammen om noget, fx en aktivitet eller et måltid
- **Velvære** er, når man har det godt – fysisk og mentalt
- **Appetit** betyder at have lyst til at spise noget
- **Dug** er et stort stykke stof, som man lægger på et bord for at pynte og beskytte det
- **Appetitvækkende** betyder, at maden ser lækker ud, og man får lyst til at spise den
- **At anrette** betyder at lægge maden på fade eller en tallerken – måske med lidt pynt – så den ser lækker ud
- **Smørrebrød** er skiver af rugbrød med smør og pålæg fx leverpostej, spegepølse eller sild – måske lidt pynt på toppen
- **En rundtenom** er en hel skive rugbrød

- **Pålæg** er mad, som man kan lægge på en skive brød, fx pølse, skinke, ost eller leverpostej
- **Snittet** betyder at skære noget i tynde skiver eller strimler
- **At stimulere** betyder, at noget påvirker eller styrker vores sanser
- **Synssans** er vores evne til at se
- **At servere** er at stille mad og drikke frem, når det er klar til at blive spist
- **At bringe** ud betyder at levere varer eller fx mad til nogen
- **En anretning** er mad, som ligger pænt på en tallerken og er klar til at blive spist.

## Måltider - Hvad siger man? ◀) LYT

SOSU-hjælper 1: *Jeg skal lave en æggemad med rejer. Ved du, hvordan man gør det?*

SOSU- hjælper 2: *Ja, du skal bruge et hårdkogt æg, rejer, mayonnaise og lidt karse.*

SOSU- hjælper 1: *Øhh, hvad er karse?*

SOSU- hjælper 2: *Det er den her lille krydderurt, og så klipper du bare lidt af, sådan her. Du tager først en skive rugbrød og smører med smør helt ud til kanten og deler den i to halve. Så bruger du æggedeleren, så du får nogle helt ens skiver af ægget. Og så lægger du dem på den halve. Bagefter kommer du mayonnaise på.*

SOSU- hjælper 1: *Hvor meget skal der på? Sådan der?*

SOSU- hjælper 2: *Ja, det er fint. Og så rejerne og til sidst lidt karse, så der er lidt grønt pynt. Se, det er en lækker mad med æg og rejer.*

## Sætninger til måltider ◀) LYT

- Borgeren er meget glad for søde sager – især kage.
- Beboeren har været utilpas og haft madlede siden i går morges.
- Han havde god appetit og spiste to portioner.
- Skal du have en rundtenom/en skive rugbrød eller to?
- Jeg skærer lige nogle løgringe og kommer dem på som pynt. Velbekomme!
- Værsgo'! Du kan selv tage kød fra fadet.
- Hvad slags pålæg kunne du tænke dig?

