

September 2011

Till Dig som har Matdistribution



Det första brevet har mottagits väl, och här kommer brev nummer 2 som enligt önskemål berör ”Smak och andra sinnen har betydelse”.

Smak och andra sinnen har betydelse

Upplevelsen av smak är ett samspel mellan olika faktorer som smaken på tungan, doften i näsan, syn, känseln, hörsel och munhälsa. Grundsmakerna är sött, salt, surt, beskt och umami (umami är den femte grundsmaken). Dessa samspelar och förstärker varandra. *Exempel på detta är söt kaka i kombination med beskt kaffe eller köttbullar med lingon.*

Mat som tillagas för matdistribution måste uppfylla många krav, till exempel rätt närings- och energiinnehåll, konsistens samt en balanserad smaksättning. Det finns personer som av olika anledningar behöver minska sitt saltintag, vilket gör att användning av salt och andra kryddor i maten anpassas för att tillgodose olika personers behov. Detta i kombination med nedsatt lukt- och smaksinne till följd av ökad ålder kan göra att maten upplevs mindre smakrik. Använd därför gärna kryddor och andra tillbehör efter eget tyckte och smak.

Tips för dig som önskar mer smak på maten:

- Gelé
- Lingon
- Ättiksgurka
- Citron
- Senap, chilisås, ketchup
- Färska kryddor: dill, persilja, timjan, basilika, vitlök

NÄVER = Nätverket för Ätande och Näring, Nordöstra Skåne

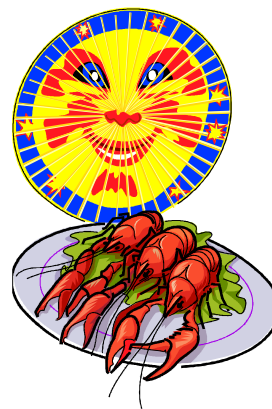


September 2011

Din mat levereras i en praktisk matlåda, men för att förhöja måltiden är det viktigt att du lägger upp din mat på en tallrik. Måltidsmiljön är också viktig för smakupplevelsen.

Goda tips för ökad trivsel vid måltiden:

- Blomma på bordet
- Levande ljus på bordet
- Använd duk och servetter i vackra färger
- Drick måltidsdryck ur fina glas
- Uppmärksamma högtiderna och duka och dekorera därefter
- Duka gärna med färgat porslin, t.ex. mörk tallrik till en ljus måltid såsom torsk, senapssås och potatis



Munhälsa

Munhälsan handlar om smaken på tungan, muntorrhet och tandstatus. Din matlust kan påverkas negativt av dålig munhälsa. Var därför noga med Din munhygien och besök gärna regelbundet en tandhygienist för råd och stöd. Intag av viss medicin kan påverka aptiten, smakupplevelsen och munhälsan. Vid problem fråga gärna din läkare.

Nästa brev kommer före jul!

Vi vill gärna veta vad Du tycker om detta brev, och kom gärna med förslag till nästkommande brev:

044 - 20 40 96

Zada Pajalic

Forskare Högskolan Kristianstad
och representant för NÄVER

NÄVER = Nätverket för Ätande och Näring, Nordöstra Skåne

