



**INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH
IDROTTSVETENSKAP**

Matglädje och matsvinn på ett vård- och omsorgsboende

- Utmaningar och lösningar för en hållbar måltidshantering

Karolina Berg

Linn Olsson

Sara Schönning

Kandidatuppsats 15 hp
Program: Kost- och
Ledarskapsprogrammet

Huvudområde:	Kostvetenskap
Termin:	VT 2025
Handledare:	Hillevi Prell
Examinator:	Christina Berg

Matglädje och matsvinn på ett vård- och omsorgsboende: Utmaningar och lösningar för en hållbar måltidshantering

Kandidatuppsats 15 hp

Författare: Karolina Berg, Linn Olsson, Sara Schönning
Program: Kost- och ledarskapsprogrammet
Termin: VT 2025
Handledare: Hillevi Prell
Examinator: Christina Berg
Nyckelord: Aptit; Demens; Matglädje; Matsvinn; Äldreomsorg

Sammanfattning

- Syfte:** Syftet med studien var att tillsammans med vård- och omsorgspersonal samt köksmästare identifiera orsaker till matsvinn samt utarbeta förslag för att öka matglädje och minska matsvinn inom ett vård- och omsorgsboende med inriktning för demenssjukdom. Genom att identifiera utmaningar och möjligheter syftar rapporten till att bidra med kunskap och praktiska lösningar som kan förbättra måltidsupplevelsen för äldre på ett boende, samtidigt som resurser används på ett hållbart sätt.
- Metod:** Studien bygger på tre kvalitativa intervjuer med vård- och omsorgspersonal samt en köksmästare som rekryterades genom avsiktligt urval. Studien syftar till att identifiera och diskutera möjliga arbetssätt och lösningar som kan bidra till ökad matglädje och samtidigt minska matsvinnet inom vald verksamhet. De semistrukturerade intervjuerna organiserades utifrån måltidsmodellen FAMM och genomfördes i deltagarnas trygga miljöer för att öka tillförlitligheten. Intervjuerna analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys där materialet kodades och kategoriserades, exempelvis "pedagogiska måltiden" och "styrsystemet". Målet var att tillsammans med deltagarna identifiera lösningar som kan bidra till ökad matglädje och minska matsvinn i äldreomsorgen.
- Resultat:** Studien visar att visuella och auditiva faktorer i måltidsmiljön har en viktig roll för att stimulera kognitiva förmågor och minska rastlöshet hos individer på vård- och omsorgsboende, vilket i sin tur kan bidra till ökad matglädje. Utifrån intervjuerna med personalen identifierades följande faktorerna för att öka matglädje och minska matsvinn; portionsstorlekar, kommunikation mellan tillagning- och mottagningskök samt möjlighet till pedagogiska måltiden. Måltiden är inte bara näringstillförsel utan en central del i vardagen som påverkar livskvalitet och välbefinnande.
- Slutsats:** Slutsatsen av studien visar att personalen anser att ökad matglädje kan bidra till minskat matsvinn. Resultatet från intervjuerna har dock visat att verksamhetens styrsystem hade starkare koppling till matsvinnet på undersökt vård- och omsorgsboende. Portionsberäkning av måltider och kommunikation mellan arbetslag är exempel på viktiga punkter som bör tas i beaktning vid arbetet med ökad matglädje och förebyggandet av matsvinn. För att nå målen i Agenda 2030 krävs kunskap och engagemang kopplat till mat och måltider inom äldreomsorgen.

Förord

Riktlinjer för uppsatser på IKI har följts vid genomförandet av studien. AI har ej använts som hjälpmedel vid framställning av denna rapport.

Vi vill uttrycka vår största tacksamhet till alla som bidragit till denna rapport. Vi vill börja med att tacka vår handledare Hillevi Prell för hennes engagemang, värdefulla handledning och ovärderliga stöd genom arbetets gång. Vi vill även tacka deltagarna som vi intervjuat för att de tagit sig tid för intervjuerna, samt för deras tålamod, värdefulla synpunkter, perspektiv och värderingar vilket denna rapport bygger på. Utan er hade denna studie inte varit möjlig, TACK!

Tabell. 1 Författarnas bidrag

Arbetsuppgift	Procent utfört av Karolina /Linn/ Sara
Planering av studien	33/33/33
Litteratursökning	33/33/33
Analys	33/33/33
Skrivande	33/33/33
Layout	33/33/33

Begreppslista

Dysfagi	Tugg- och sväljsvårigheter.
Kökssvinn	Mat som slängs av köket i samband med produktion/beredning av mat (Livsmedelsverket, 2024).
Matglädje	Att finna glädje i måltiden (Riksföreningen äldres hälsa, 2020).
Matsvinn	Den mat som slängs men hade kunnat ätas om den hanterats på annat sätt. Det totala matsvinnet består av tre sorters svinn (Livsmedelsverket, 2024)
Mottagningskök	Ett kök som tar emot mat, tillagar ingen mat själva.
Måltid	Innefattar mat och dryck.
Måltidskultur	Värderingar, erfarenhet och bakgrund som påverkar måltiden (Jönsson & Marshall, 2022).
Måltidsmiljö	Komplett måltidsmiljö som innefattar måltidens fem aspekter (FAMM) (Gustafsson m.fl., 2006).
Serveringssvinn	Mat som tagits fram men slängts innan det nått gästens tallrik, exempelvis sådant som ställts fram vid buffé (Livsmedelsverket, 2024).
Tallrikssvinn	Den mat som skrapas av från tallriken (Livsmedelsverket, 2024).
Tremor	Darrningar.
Tillagningskök	Ett kök som tillagar mat som kan skickas till andra verksamheter.
Vård- och omsorgspersonal	Del av personal som arbetar i kontakt med boende, serverar även måltider.

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Syfte och frågeställningar	5
Bakgrund	7
Matsvinn inom äldreomsorgen	7
Globala målen, Agenda 2030	8
Åldrande och aptit	8
FAMM- Five aspect meal model	9
Metod	12
Urval	12
Datainsamling	13
Databearbetning och analys	13
Metodologiska överväganden	15
Resultat	16
Främsta upplevda orsaker till matsvinn på äldreboendet	16
Faktorer som påverkar matglädje på äldreboende	17
Relation mellan matsvinn och matglädje	22
Diskussion	25
Metoddiskussion	25
Resultatdiskussion	26
Slutsatser och implikationer	28
Referenser	30
Bilaga 1: Informationsblad	31
Bilaga 2: Samtycketsblankett	32
Bilaga 3: Intervjuguide intervjutillfälle 1	33
Bilaga 4: Intervjuguide intervjutillfälle köksmästare	34
Bilaga 5: Intervjuguide intervjutillfälle 2	35
Bilaga 6: Meny vecka 12	36
Bilaga 7: Meny vecka 15	37

Introduktion

Äldreomsorgen är den verksamhet inom den offentliga sektorn som slänger mest mat, det är även den offentliga verksamheten med minst andel inrapporterat matsvinn (Livsmedelsverket, 2024). Det matsvinn som är registrerat inom äldreomsorgen har en markant högre genomsnittlig siffra jämfört med skolor och sjukhus (Livsmedelsverket, 2023). En stor del i att minska matsvinnet är att mäta, för att på så sätt kunna applicera rätt typ av åtgärder som minskar matsvinnet. En viktig del i denna kedja är samarbetet mellan de som ansvarar för att laga maten och de som är med då maten serveras och äts. För att sätta det i perspektiv kan det exempelvis handla om kommunikationen mellan ett tillagningskök och ett mottagningskök (Livsmedelsverket, 2024).

Enligt Livsmedelsverket (2025) ska maten inom offentlig verksamhet vara beräknad så att den tar hänsyn till enskilda individers fysiologiska behov, detta för att gynna tillväxt, funktion samt för att förebygga kostrelaterade sjukdomar. Att minska matsvinnet inom den offentliga måltiden handlar inte om att det behöver lagas mindre mat, det handlar främst om att den mat som lagas ska ätas upp. Att de boende på äldreboendena inte får i sig tillräckligt med mat innebär också att det uppstår stor del matsvinn (L, Fasth. Personlig kommunikation, 3 december 2024). Keller (2016) har identifierat faktorer som minskar matglädjen hos personer med demens. Dessa benämns som minskad aptit, nedsatt lukt och smak, koncentrationssvårigheter, depression, dysfagi samt svårighet att äta själv. Enligt Livsmedelsverket (2017) och Sommarlund m.fl. (2016) krävs ökad kunskap och förståelse för måltid inom äldreomsorgen för att förbättra matglädjen och minska matsvinnet, alltså en ökad förståelse för hur hela måltidskedjan hänger ihop. Sommarlund m.fl. (2016) betonar att det fattas resurser både ekonomiskt-och kunskapsmässigt. 40 procent av de måltider som serveras dagligen kommer ifrån den offentliga sektorn (Magnusson Sporre, 2015). Vilket innebär att det krävs mycket tid, engagemang och resurser för att skapa konkreta lösningar för att öka matglädje och därmed minska matsvinn inom denna sektor.

År 2015 skapades Agenda 2030 vilket är en global handlingsplan för en hållbar utveckling. Agenda 2030 består av 17 mål varav två av dessa berörs i rapporten, mål 2 (ingen hunger) samt mål 12 (hållbar konsumtion och produktion). Att se över de olika delarna i livsmedelssystemet är en förutsättning för att gemensamt kunna nå målen inom Agenda 2030 (Livsmedelsverket, 2025). Dessa mål är viktiga för äldres hälsa och jordens klimat, denna studie berör hur dessa två faktorer hör ihop. Målet är att bidra till god hälsa genom att förbättra måltidssituationen för äldre, vilket leder till ökad matglädje samt minskat matsvinn.

Utifrån ovanstående utgår denna studie från att identifiera de möjligheter och utmaningar som finns för att öka matglädje och minska matsvinn inom äldreomsorgen. När dessa utmaningar identifierats diskuterades möjligheter och olika förbättringsförslag som skulle kunna implementeras för att gynna äldreomsorgens verksamhet ekonomiskt och hållbart, samt gynna de boende.

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att tillsammans med vård- och omsorgspersonal samt köksmästare identifiera orsaker till matsvinn samt utarbeta förslag för att öka matglädje och minska matsvinn inom ett vård- och omsorgsboende med inriktning för demenssjukdom. Genom att identifiera utmaningar och möjligheter syftar rapporten till att bidra med kunskap och praktiska lösningar som kan förbättra måltidsupplevelsen för äldre på ett boende i en medelstor stad, samtidigt som resurser används på ett hållbart sätt.

Utifrån syftet så har följande frågeställningar identifierats:

- Vad anser personalen är de främsta orsakerna till matsvinn på äldreboendet?

- Vad har personalen för tankar kring vilka faktorer som påverkar matglädje på äldreboendet och hur dessa kan stärkas?
- Hur resonerar personalen kring relationen mellan matsvinn och matglädje? Vilka konkreta förslag kan man arbeta fram genom personalens resonemang och vad anser personalen om dessa?

Bakgrund

Matsvinn är ett växande problem som innebär ett onödigt slöseri av ekonomiska medel och jordens resurser. Vilket innebär att den mat som hade kunnat ätas och bringat matglädje istället kastas. Inom vård och omsorg planeras måltider noggrant utifrån individer och deras näringsbehov. Trots detta uppstår en stor mängd matsvinn vilket är en konsekvens av att tillräckligt med mat inte hamnar i magen (Livsmedelsverket, 2023). FN har som mål att minska världens matsvinn till hälften år 2030. Idag slängs extrema mängder mat samtidigt som en stor del av världens befolkning lever i svält (UN, 2023). Agenda 2030 ersatte milleniemålen år 2016 och består av 17 mål och 169 delmål (FN, 2023) vars syfte är att främja de tre dimensionerna av hållbarhet vilka är social, ekonomisk och ekologisk hållbarhet.

Matsvinn inom äldreomsorgen

Matsvinn är ett samlingsnamn för den mat som slängs men går bra att äta (Livsmedelsverket, 2024), begreppet matsvinn innefattar tallriksvinn, kökssvinn och serveringssvinn. Varje år slänger svenska hushåll 15 kilo mat per person och år och i världen slängs en tredjedel av all mat som produceras (Livsmedelsverket, 2025). Inom den offentliga sektorn i Sverige varierar mängden matsvinn stort i de olika sektorerna och enligt Livsmedelsverket (2023) rapporterar skolorna in lägst andel matsvinn, medan äldreomsorgen rapporterar högst andel matsvinn. Inom skolektorn rapporterar fler än hälften av Sveriges kommuner in matsvinn, medan knappt en femtedel av kommunerna rapporterar in svinn från äldreboenden (Livsmedelsverket, 2023). Varför det kommer sig att det är så få mätningar inom äldreomsorgen jämfört med skolan är svårt att säga, Livsmedelsverket (2023) menar att de kan bero på att det är fler arbetsgrupper i verksamheten. Ansvaret för att mäta matsvinn skjuts vanligtvis över till måltidsverksamheten men det krävs även att vård- och omsorgspersonal tar ett ansvar. Bristande kommunikation och förståelse för de olika delarna av verksamheten verkar vara en stor faktor som förhindrar hållbarhetsarbete som matsvinn, detta enligt en nederländsk studie skriven av Hoefnagels m.fl. (2023). Hoefnagels (2023) menar att varje arbetsgrupp jobbar på sin egen del i livsmedelskedjan utan interaktioner sinsemellan, vilket ger lägre grad av förståelse och samarbete. Ytterligare en anledning till att så få kommuner visar siffror på sitt matsvinn kan vara på grund av resursbrister. Att genomföra dessa mätningar och sammanställa siffror på kommunnivå kräver resurser som pengar, tid och personal. (Livsmedelsverket 2023).

I en kartläggning av Norden gjord av Malefors m.fl. (2019) visas det att den största andelen matsvinn kommer från restauranger och hotell, därefter följer äldreomsorgen vars matsvinn är högst inom den offentliga sektorn. Mätningen visar även att svinn till största del består av tallriksvinn och därefter serveringssvinn. I en belgisk studie skriven av Bernaerts m.fl. (2025) visas det att den största delen matsvinn sker under lunchservering, cirka 97%. Bernaert (m.fl., 2025) visar även att de komponenter som slängs mest av är bröd och andra kolhydrater som pasta och ris, följt av köttprodukter.

Mätningen av matsvinn inom äldreomsorgen har förbättrats sedan Livsmedelsverkets förra kartläggning 2020 (Livsmedelsverket, 2023). Det är däremot tydligt att skolor mäter mer matsvinn än äldreomsorgen, det är därför svårt att göra en riktig jämförelse mellan de två. Dock menar Livsmedelsverket (2023) att trots att det är få siffror som rapporteras in går det att dra en slutsats att de slängs mycket mer mat inom äldreomsorgen än i skolorna. Sedan kartläggningen 2020 har matsvinnet inte minskat, vilket kan bero på vilka kommuner som har rapporterat in siffrorna (Livsmedelsverket, 2023).

I en studie från östra medelhavsregionen, skriven av Hoteit (m.fl., 2024), fann man att ett högt matsvinn på sjukhus indikerade ett nedsatt näringsintag, där protein och kolhydrater var de makronutrienterna som slängdes mest. Även i Marshs (m.fl., 2023) brittiska studie fann man ett lågt intag av protein och energi överlag hos sjukhusplacerade äldre. Marshs (m.fl., 2023) studie visar även att mängden matsvinn från tallrik- och serveringssvinn låg på cirka 12 kg på en genomsnittlig dag och

19 patienter, vilket innebär cirka 630 gram per person och dag. Ett lågt proteinintag är särskilt problematiskt för äldre då proteinintaget, enligt Berg (m.fl., 2021) bör vara högre än en normalkost för vuxna. Marsh (m.fl., 2023) menar att det är viktigt att fokusera på att förbättra matintaget hos patienterna för att både öka näringsintaget samt minska matsvinn. Måltiderna inom äldreomsorgen planeras och beräknas för antalet ätande och är anpassad efter deras behov. Matsvinnet visar då att de äldre får i sig mindre mat än vad som är menat för en hälsosam livsstil (Livsmedelsverket, 2023).

Globala målen, Agenda 2030

De globala målen är ett samlingsnamn för de 17 mål som tillsammans ska bidra till ett mer hållbart samhälle. Dessa mål är framtagna av FN:s medlemsländer för att bekämpa fattigdom, minska ojämlikheter, främja fred och rättvisa samt bekämpa klimatkrisen (globala målen, u.å.). Målet är att uppnå dessa fyra punkter till år 2030, detta benämns även som Agenda 2030. De globala målen är uppdelade i 17 olika mål, som därefter är uppdelade i diverse delmål.

Matsvinn ingår i mål 12, hållbar konsumtion och produktion, specifikt delmål 12.3, vars syfte är att minska allt matsvinn till hälften år 2030. Detta gäller inte bara vid konsumtion, utan hela kedjan, från skörd och produktion till konsument (Globala målen, u.å.). Enligt UN (2023) går en stor del av världens befolkning hungriga varje dag, samtidigt som extrema mängder mat slängs. Att minska matsvinn bidrar till ekologisk hållbarhet och minskar onödig produktion (UN, 2020).

Att säkerhetsställa näringsriktig mat samt undvika felnäring är ett delmål som ingår i mål 2, Ingen hunger (globala målen, u.å.). Enligt FN (2018) är hunger och felnäring världens största hälsorisk, trots att det finns tillräckligt med mat och resurser för att tillgodose allas behov. Målet är att skapa ett hållbart jordbruk som främjar en jämlik matförsörjning. Detta genom att öka kunskap kring näringsrik mat samt klimatet, så att naturresurser håller sig fortsatt hälsosamma i framtiden (FN, 2018). För äldreomsorgen innebär detta delmål god hälsa för äldre, då det lägger vikt vid att alla ska få tillgång till näringsriktig mat, men belyser även betydelsen att ta vara på jordens resurser.

Åldrande och aptit

Äldres aptit påverkas av många faktorer, Livsmedelsverket (2017) nämner dysfagi och tremor som faktorer som påverkar aptiten negativt och ofta associeras med demenssjukdom. Andra faktorer som kan komma med åldern som påverkar aptiten negativt är ett försämrat lukt- och smaksinne. Ensamhet och depression kan också leda till minskad aptit (Socialstyrelsen, 2025).

Keller (2016) visade att lyssnandet av lugn musik under måltid resulterade i minskad irritation och rastlöshet hos individer med demenssjukdom. Även Livsmedelsverket (2017) nämner att måltiden upplevs mer harmonisk när det spelas musik, vilket även gjorde att äldre satt kvar längre vid bordet. Forskning visar att irritation, rädslor och nedstämdhet minskar i samband med musik (Livsmedelsverket, 2017). Att sitta kvar längre vid bordet ger chansen till högre matintag, då man sitter och tar sig tid och tar mer mat om möjligheten ges. En stillsam och rofylld stund vid matbordet kan bidra till bättre mental hälsa och starkt påverka ätandet på ett positivt sätt.

Ätandet hos individer kan till stor del påverkas av fysiska aspekter till följd av åldrandet, som tidigare nämnt kan dessa innefatta tugg- och sväljsvårigheter, även kallat dysfagi. Tremor kan också leda till svårigheter att äta, särskilt maträtter som exempelvis soppor. Enligt en studie från Japan skriven av Fujii m.fl., (2025) kan psykologiska faktorer också påverka ätandet, sociala aspekter är en stark länk mellan nedsatt aptit och undernäring hos äldre. Isolering och avsaknaden av kontakt mellan individer är associerad med minskat intresse i mat och kan i sin tur leda till undernäring (Fujii m.fl., 2025). Detta visar betydelsen av att främja social interaktion hos äldre vuxna genom att förhindra isolering till största möjliga mån, då det skulle förbättra den mentala och fysiska hälsan. Dock är det viktigt att tänka på individen och inte gruppen när man försöker förbättra någons mentala hälsa. Det går nämligen inte att göra en generell bedömning om ensamhet och sociala interaktioner (Fujii m.fl.,

2025). Individens eget intresse bör därför ligga i fokus när man vill motverka ensamhet och isolering. Fujii m.fl. (2025) menar även att det inte är storleken på det sociala nätverket som spelar roll, alltså kvalitet istället för kvantitet när det kommer till sociala interaktioner.

Ett aktivt liv är en viktig del i att upprätthålla god hälsa. Fördelarna är många, det kan exempelvis öka muskelmassan och styrkan i kroppen, förbättra inlärningsförmågan och sömnkvaliteten (Folkhälsomyndigheten, 2023). Inom fysisk aktivitet ingår alltifrån enkla vardagsrörelser till maratonlöpning. Förutom de tidigare nämnda fördelarna med aktivitet kan det även bidra till ökad aptit (Turesson m.fl., 2025). Fysisk aktivitet och social stimulans går också hand i hand, promenad i grupp och gruppgymna kan ge positiva effekter hos äldre personer. Då ensamhet är en stor faktor till nedsatt aptit (Fujii m.fl. 2025) kan gruppträningar vara i fördel för att öka aptiten hos äldre (Turesson m.fl., 2025). Fysisk aktivitet är däremot inte en säker väg till ökad aptit hos äldre. Vissa studier visar att träningen bör vara högintensiv för att ge effekt, vilket inte är möjligt för en bräcklig äldre person (Turesson m.fl., 2025). Turesson m.fl. (2025) menar däremot att lågintensiv träning som promenader har andra fördelar som exempelvis minskad ångest och depression, vilket i sin tur kan bidra till ökad aptit.

FAMM- Five aspect meal model

FAMM (Five Aspect Meal Model) är en måltidsmodell som utgörs av fem olika faktorer som tillsammans bidrar till helheten i en måltid. De fem faktorerna som ligger till grund för modellen är rummet, mötet, produkten, styrsystemet och atmosfären (Gustafsson m.fl., 2006). FAMM-Modellen är ytterst relevant vid analys av en måltidsverksamhet då den ger möjligheten att enkelt identifiera förbättringar kring en måltid (Gustafsson m.fl., 2006). Genom att hitta styrkor och svagheter utifrån de olika delarna av FAMM kan en måltidsverksamhet inom äldreomsorgen hitta lösningar för en ökad matglädje hos de äldre.

Enligt Gustafsson m.fl. (2006) framställdes FAMM med inspiration från Le Guide Michelin med syfte att utveckla måltidssituationen för att ge gästen den bästa måltidsupplevelsen. Utgångspunkten för att beskriva FAMM- modellen är ett restaurangbesök. Besöket börjar med att man går in i restaurangen, vilket är den första faktorn som beskrivs. Nästa del är mötet vilket inte bara avser mötet mellan servicepersonal och gäst utan även interaktion gäster emellan. Vidare följer aspekten produkten som syftar till den mat och dryck som serveras. Nästa aspekt är styrsystemet som syftar till de lagar och logistik som berörs vid tillagning samt tillhandahållningen av en måltid. Dessa aspekter skapar tillsammans atmosfären vilken är den sista aspekten (Gustafsson m.fl., 2006).

Rummet

Rummet handlar om omgivningen som en måltid förtärs i. Förutom offentlig verksamhet som fokuset ligger på i denna studie handlar rummet även om restaurangen eller en måltid som äger rum utomhus. De geografiska begränsningar som innefattar rummet expanderar i takt med att intresset för att hitta nya platser att mötas på ökar.

Utöver den miljön där måltiden äger rum innefattar rummet beståndsdelar som inredning och ljussättning, dessa är egenskaper som kan ha stor påverkan för hur gästen upplever måltiden. Vilken typ av inredning en restaurang har skapar viss förväntning på maten hos gästen. Enligt Jonson (2014) skapas gästens helhetsupplevelse genom att beröra våra fem sinnen. Gästens första intryck sker redan när hen kommer in i restaurangen och omgivningen påverkar attraktionen till maten, vilket bygger upp förväntningar kring måltidssituationen.

Inredning är särskilt viktig vid omständigheter där miljön vanligen anses som institutionell, som exempelvis på äldreboenden, sjukhus och i skolor. Det kan bidra till känslan av hemlagad mat och hemtrevlig miljö, vilket kan förmedlas med hjälp av möbler, gardiner och lugna färger (Gustafsson m.fl., 2006). På äldreboenden kan det skapa extra stämning om matsalen är temaenligt dekorerad

enligt olika högtider. Egenskaper hos rummet som bör undvikas är för mycket dekorationer på bordet, för starkt eller kallt ljus och hög bakgrundsmusik. Dessa faktorer påverkar omedvetet våra sinnen och kan bidra till irritation och dålig stämning (Jonson, 2014). Enligt Jonson (2014) bör dekorationer gå i restaurangens tema samt vara balanserat, bordet ska vara lagom dekorerat och musiken bör vara anpassad för den specifika verksamheten. Låg och stillsam bakgrundsmusik kan stimulera hörseln och bidra till minskad rastlöshet (Jonson, 2014).

Mötet

Mötet innefattar interaktion mellan personal och gäst, men även den sociala interaktionen gäster sinsemellan, samt interaktionen personalen emellan (Livsmedelsverket, 2023). Denna aspekt sträcker sig från att gästen anländer till restaurangen tills att denne går därifrån. Hur individen blir bemött före, under och upp till 60 minuter efter måltiden samt vilken attityd och inställning personalen har är alla viktiga faktorer för upplevelsen av måltiden. Restaurangpersonalen är den främsta kontakten gästerna får till restaurangen och blir på så sätt ansiktet utåt. Gustafsson m.fl. (2006) påpekar hur viktigt det är att personalen har god ton, oavsett vilken ton som gästen i fråga själv har. Vidare benämns hur gästen upplever sitt restaurangbesök mer värt om servicen vart högre än standard, upplevelsen av restaurang där servicen varit sämre upplevs därmed som mindre prisvärd.

Livsmedelsverket (2023) beskriver hur viktigt det är med förmågan att kunna kommunicera och göra sig förstådd med de andra som sitter vid bordet. Hur vi upplever mötet påverkas således av individens förmåga att kommunicera och göra sig förstådd, men även av andras vilja samt förmåga att bemöta individen. Vidare beskrivs hur bristande bordsskick medför osäkerhet hos individen, vilket också kan skapa känsla av obehag hos dess bordsgrannar. Ytterligare aspekt är i vilken utsträckning man har valt att äta med just dessa personer. Med fel bordsgranne finns risk för irritation som kan gå ut över en annars välkomponerad och trevlig måltid (Jonson, 2014).

Produkten

Maten på tallriken tillsammans med grönsaker, dessert och dryck bildar tillsammans det som i FAMM kallas för produkten (Gustafsson m.fl. 2006). För att skapa en full måltidsupplevelse är det viktigt att alla våra fem sinnen finns på tallriken (Spence m.fl., 2014). Våra fem sinnen består av syn, lukt, hörsel, känsel och smak. Synen ger oss en bild av vad som befinner sig framför oss, dess färg och utseende skapar en viss förväntning utifrån gästens tidigare minnen och erfarenheter. Luktsinnet ger oss information om vad som komma skall på avstånd, även detta påverkas av gästens tidigare erfarenheter. Hörseln noterar diverse ljud, som ljud i matsal eller vid ätande av krispiga livsmedel. Känselsinnet känner konsistens, temperatur samt strävhet som alla bidrar till att skapa en komplett munkänsla. Smaksinnet registrerar de fem grundsmakerna sött, surt, salt, beskt och umami. Smaklökarnas upptagningsförmåga kan minska på grund av åldrande (Jonson, 2014). Enligt Jonson (2014) är det viktigt att det som serveras på tallriken motsvarar eller överstiger gästens förväntningar för att måltidsupplevelsen ska uppfattas som positiv. För att måltiden ska kunna motsvara gästens förväntningar är menyspråket av stor vikt. Menyn bör vara lätt att förstå och väl kommunicerad efter målgruppen, en svampsoppa bör därför beskrivas som exempelvis krämig och mustig (Spence m.fl., 2014).

Enligt Livsmedelsverket (2017) består individens möte med produkten av två delar. Första delen består av produktens faktiska egenskaper, den andra delen består av individens förförståelse och åsikt av produkten. Måltidskulturen påverkar hur produkten upplevs hos den ätande, det kan vara faktorer som etniskt ursprung, kön och ålder (Jönsson & Marshall, 2022). Det är vanligt att en persons matkultur formas vid tidig ålder och fortsätter vara en preferens genom livet (Edfors & Westergren, 2012). Viss typ av mat kan därför upplevas mer eller mindre aptitlig från person till person. En individs tidigare erfarenheter och vanor bör därför tas i beaktning vid planering av måltider, framförallt för individer med särskilda näringsintag (Edfors & Westergren, 2012).

Styrsystemet

Styrsystemet innefattar alla de delar av administrativ natur som kan kopplas till måltiden exempelvis måltidsplanering, ekonomi, personalplanering samt diverse lagar och regler. Hur allt kring måltid ska planeras för att fungera på bästa sätt (Jonson, 2014), logistik för kök och matsal hamnar även här. Styrsystemet sker bakom kulisserna och bör ej observeras av gästerna (Gustafsson m.fl., 2006).

Fördröjningen i att få notan kan vara en orsak till irritation, vilket kan påverka den totala upplevelsen av måltiden och är en tydlig signal att styrsystemet inte fungerat optimalt. Servicen i matsalen har brustit. Styrsystemet är en övergripande aspekt som i sin tur styr de andra aspekterna i måltidsmodellen FAMM, som exempelvis rummet, produkten och mötet. Gästerna kommer med största sannolikhet inte att uppfatta bristen på service som ett misslyckande i styrsystemet utan istället se det som ett misslyckande i någon av de andra aspekterna. Enligt Pedraja Iglesias och Jesus Yagüe Guilléns, (2004) studie från Spanien har faktorer så som pris och kvalitet en betydande inverkan på kundnöjdheten, då dessa är faktorer som påverkats av styrsystemet visar detta att alla aspekter i måltidsmodellen hänger ihop och därmed påverkar varandra.

Atmosfär

Summan av de tidigare nämnda delarna brukar kallas för stämningen eller atmosfären (Jonson, 2014). Att skapa en positiv atmosfär eller stämning för gästen baseras på rummet, mötet och produkten, där styrsystemet fungerar som det styrande verktyget. Gustafsson m.fl. (2006) menar att atmosfären är en kombination av immateriella och materiella ting och balansen mellan dessa. För en god atmosfär bör alla sinnen vara i balans och harmoni, samtidigt som dessa påverkas av tidigare erfarenheter och åsikter (Gustafsson m.fl., 2006). Atmosfären kan på ett sätt beskrivas som den anledningen till att kunden väljer att komma tillbaka eller inte. Måltidsmodellen FAMM är därför ett värdefullt verktyg i att kartlägga gästens helhetsupplevelse av måltiden, vilket kan bidra till att tillfredsställa gästen (Gustafsson m.fl., 2006).

Metod

Valet att genomföra en kvalitativ studie grundar sig i syftet att tillsammans med vård- och omsorgspersonal samt köksmästare identifiera orsaker till matsvinn samt utarbeta förslag för att öka matglädje och minska matsvinn. Den kvalitativa ansatsen möjliggör en fördjupad inblick i hur matglädje uppfattas, hanteras och prioriteras inom äldreomsorgen. Genom möjligheten att ta del av personalens erfarenheter skapas en bredare förståelse för hur matglädje kan främjas i praktiken. Studien syftar också till att identifiera och diskutera möjliga arbetssätt och lösningar som kan bidra till ökad matglädje och samtidigt minska matsvinnet i denna verksamhet.

Vid val av metod har denna studie hämtat inspiration från aktionsforskning, då arbetssättet bygger på återkommande dialoger mellan involverade parter i syfte att identifiera och gemensamt lösa verksamhetsrelaterade problem. Utgångspunkten har varit att tillsammans med individer som är insatta i den aktuella verksamheten utveckla relevanta och genomförbara lösningar på identifierade svårigheter. Studien har avgränsats till en specifik verksamhet och en grupp med färre deltagare, vilket överensstämmer med aktionsforskningens fokus på verksamhets förankrade och praktiskt tillämpbara resultat (Duesbery & Twyman, 2020).

Den valda metoden kännetecknas av en mer dynamisk och flexibel struktur än traditionella gruppintervjuer, och kräver därmed inte samma grad av formell träning i intervjuteknik (Duesbery & Twyman, 2020). I denna studie har detta inneburit att samtalen kunnat föras på ett naturligt och anpassningsbart sätt, vilket i sin tur har gett en djupare insyn i verksamhetens förutsättningar och behov. Genom dessa samtal har det varit möjligt att diskutera verksamhetens problemområden mer ingående, samt att författarna kunnat framföra sina förslag för diskussion. Vilket har bidragit till en ökad förståelse och ett stärkt samarbete mellan deltagarna. Målet är att de insikter och lösningsförslag som framkommit genom studien ska kunna användas praktiskt i verksamheten efter studiens avslut, och därigenom bidra till konkret utveckling.

Urval

Urval gruppintervju

Fem stycken vård- och omsorgspersonal deltog i gruppintervjuerna. De rekryterades genom ett avsiktligt urval då de besitter en viss kompetens kring en svåråtkomlig målgrupp som är av relevans för studien, personer med demenssjukdom och deras måltidssituation. Samtliga deltagare arbetar på ett vård- och omsorgsboende med inriktning på demenssjukdom och rekryterades via vård- och omsorgsförvaltningen.

Tillstånd att genomföra gruppintervjuerna inhämtades från enhetschef som via mejl fått en kort beskrivning av studien (bilaga 1) samt bifogad blankett om samtycke (bilaga 2). Deltagarna fick sedan samma information, både från enhetschef samt muntligt vid första intervjutillfället.

Urval enskild intervju

Köksmästaren deltog i en enskild intervju, utvald på grund av sin relevanta kompetens inom menyplanering och måltider för personer med demenssjukdom. Tillstånd att genomföra intervju inhämtades via telefonsamtal med köksmästaren själv, vid telefonsamtalet informerades deltagaren om studiens syfte samt kort om samtycke. Vid intervjutillfället informerades deltagaren ytterligare om samtycke både muntligt och skriftligt.

Samtliga deltagare fick läsa igenom och skriva under blanketten "Information om behandling av personuppgifter i utbildningssyfte vid Göteborgs Universitet och samtycke till deltagande i arbetet" (bilaga 2).

Av två köksmästare som kontaktades valde endast en att ställa upp på intervju, enhetschefen som kontaktades tackade ja till att ställa upp med personal på intervju.

Datainsamling

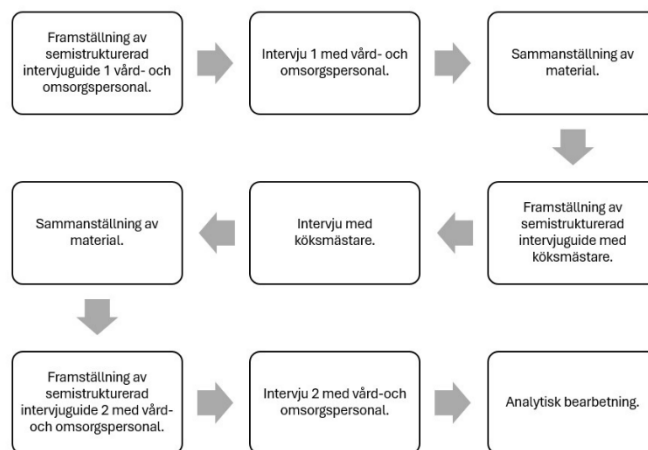
Samtliga intervjuer som genomfördes med hjälp av semistrukturerade intervjuguider. Semistrukturerade intervjuer innebär att de frågor som ställs är relativt öppna men utgår från ett specifikt tema. Valet av semistrukturerad intervju grundades i att den genererar öppna och mer utvecklade svar hos deltagarna (Kristensson, 2014). För att ta fram den semistrukturerade intervjuguiden har FAMM-modellen använts som hjälpmedel. Rubrikerna i intervjuguiden strukturerades utefter måltidsmodellen FAMM (Gustafsson m.fl., 2006) för att hålla samma röda tråd under alla intervjuer samt underlätta för analysen av materialet. Före intervju har det skett litteratursökning där författarna kunnat identifiera möjliga förslag för att ta upp på intervjuerna för diskussion. Gruppintervjuerna ägde rum på respektive äldreboende, då Wibeck (2011) menar att validiteten har möjlighet att öka när personer intervjuas i en för deltagarna igenkänd och trygg omgivning. Vid båda gruppintervjuer närvarade fem stycken deltagare samt tre skribenter. Deltagarna gav inte sitt samtycke att spela in intervjuerna. En författare ansvarade för att föra anteckningar medan de andra två förde diskussionen vidare. Vid enskild intervju med köksmästare närvarade tre författare samt en deltagare.

- Intervjutillfälle 1 (bilaga 3) med vård- och omsorgspersonal varade i 60 minuter
- Intervjutillfälle 2 (bilaga 4) med vård- och omsorgspersonal varade i 100 minuter.
- Intervjutillfälle med köksmästare (bilaga 5) varade i 70 minuter.

Databearbetning och analys

Syftet med gruppintervjuerna var att tillsammans med personalen identifiera de orsakerna till matsvinn som finns på vård- och omsorgsboendet samt utarbeta förslag för att öka matglädje och minska matsvinn på valt vård- och omsorgsboende. Den semistrukturerade intervjuguiden sorterades enligt måltidsmodellen FAMM (Gustafsson m.fl., 2006) för att underlätta senare analys.

Figur 1 visar arbetsgången i denna studie, vilken genomförts enligt en aktionsforskningsansats. Arbetsgången har bestått av återkommande faser av planering, utförande och reflektion. Studien inleddes med att tillsammans med deltagarna identifiera studiens problem. Varje cykel bestod av reflektion tillsammans med deltagarna och för författarna själva där resultaten analyserades och nästa steg i processen planerades. Arbetssättet upprepades vid tre tillfällen och bidrog till teoretisk förståelse. Figuren visar hur varje fas leder vidare till nästa, feedback och reflektion påverkar kontinuerligt processens gång. Vilket är en central struktur för aktionsforskning och främjar kunskapen i praktiken. Se arbetsgång nedan (figur 1).



Figur 1. Arbetsgång

Efter avslutad intervju sammanställdes intervjuvären i en kvalitativ innehållsanalys (figur 2). Enligt Kristensson (2014) används denna metod för att till högre eller lägre grad tolka insamlat material från t.ex. intervjuer, med hjälp av ett relativt strukturerat arbetssätt. Detta arbetssätt används för att identifiera likheter, skillnader och eller mönster i det insamlade materialet. Anteckningar fördes under samtliga intervjutillfällen. Vid dokumentation av intervjuerna valdes skratt, suckar och stakande med mera att uteslutas, då det bedömts att inte tillföra något till arbetet. Det skriftliga materialet bröts sedan ner i meningsbärande enheter, koder och kategorier med arbetets syfte och frågeställningar i fokus. Den kvalitativa innehållsanalysen var mer eller mindre tolkande och baserades på det insamlade materialet, vilket sedan strukturerades med hjälp av rubrikerna i FAMM – modellen (Gustafsson m.fl., 2006).

Meningsbärande enhet	Kondenserad enhet	Kod	Kategori
Att se hur man äter gör att man själv kommer ihåg.	Se på ätande hjälper	Att se på ätande hjälper	Styrssystem Pedagogisk måltid
Inte för mycket på tallriken, kan bli överflödigt. För stor portion kan döda aptiten, kan se överflödigt ut	Viktigt med rimlig portionsstorlek för aptit.	Portionsstorlek	Styrssystem Portionsstorlek

Figur 2. Kvalitativ innehållsanalys

Deltagarna gav inte samtycke till att spela in intervjuerna vilket har medfört att få exakta citat har kunnat presenteras i resultatet. Pseudonymnamn har använts vid de citat som presenteras i resultatet. Det fingerade namnet “Kerstin” används för att representera köksmästare, medan namnet “Jörgen” används för att representera en vård- och omsorgsmedarbetare.

- Det första intervjutillfället med vård- och omsorgspersonal benämns som intervjutillfälle 1 i resultattexten.
- Det andra intervjutillfället med vård- och omsorgspersonal benämns som intervjutillfälle 2 i resultattexten.

- Intervju med köksmästare benämns som intervju med köksmästare i resultattexten.

Metodologiska överväganden

Nedan presenteras hur vi tagit hänsyn till de fyra forskningsetiska principerna från God forskningssed (Vetenskapsrådet, 2024), samt de etiska överväganden som haft konsekvenser på valet av studiedesign.

Forskningsetiska principer

Vid första kontakt med enhetschef gavs tydlig information inför deltagandet i gruppintervjuer gällande syftet med studien (bilaga 1) för möjlighet till beslut om frivilligt deltagande, samt information kring rätt att avsluta deltagande när som helst utan konsekvenser för individen. Vid första kontakten bifogades även en samtyckesblankett för ytterligare information om samtycke, detta för att säkerställa att deltagarna vid senare tillfälle tidigare sett blanketten och haft möjlighet att läsa igenom den i lugn och ro (bilaga 2). Vid första intervjutillfället informerade deltagarna om att de inte ville bli inspelade, vilket självklart togs i beaktning. Enligt Kristensson (2014) motsvarar detta informerat samtycke för personer över 18 år, för att säkerställa konfidentialitetskravet säkerställdes att insamlat material endast fick användas i forskningssyfte. Materialet skyddades genom att endast tre behöriga hade tillgång till det via Microsoft Office, i linje med riktlinjer från Göteborgs Universitet (GU). Samtligt material raderas efter godkänt examensarbete. Etiska riktlinjer från GU och Institutionen för kost- och idrottsvetenskap vid GU har efterföljts i studien.

Forskningsetiska överväganden

Urval

Avsiktligt urval även kallat "experturval" har använts då dessa personer bedömts ha kompetens kring en annars svåråtkomlig population samt ett svåråtkomligt ämne (Kristensson, 2014). Denna urvalsmetod är ett ej slumpmässigt urval vilket gör att resultatet ej kan generaliseras, urvalstypen var dock av stor vikt för studiens syfte. Generaliserbarheten går att diskutera kring kvalitativ forskning i stort, dock kan gemensamma nämnare identifieras på andra vård- och omsorgsboenden. Faktorer som socioekonomisk bakgrund, kön och utbildning ansågs inte vara relevant för studien.

För att undvika en eventuell maktobalans mellan forskare och intervjupersoner valdes att gruppintervjuerna skulle bestå av minst fyra intervjupersoner, då vi är tre som arbetar med studien. Att intervju deltagare i grupp gör att forskaren hinner intervju fler deltagare, vilket i sin tur ger studien mer och bredare information kring erfarenheter och åsikter samt mångfald av människor.

Tillförlitlighet

Studiens tillförlitlighet bygger på dess transparens, vilken träder fram i tydliga redogörelser kring studiens val av metod, genomförande, urval, analysprocess samt redovisning av resultat. För att ytterligare stärka tillförlitligheten via transparens analyseras val av metod och resultatet kritiskt (Kristensson, 2014).

Resultat

Nedan följer resultatet som presenteras utifrån studiens tre frågeställningar. Dessa behandlas i tre olika avsnitt där delarna följer samma frågeställningar som ovan. Första avsnittet handlar om matglädje, därefter följer matsvinn och därefter relationen mellan dessa aspekter.

Främsta upplevda orsaker till matsvinn på äldreboendet

Under studiens gång har det framträtt ett antal orsaker som deltagarna upplever som bidragande orsaker till matsvinn i verksamheten. Dessa har delats upp i följande kategorier; Mat och måltider, portionsstorlekar och kommunikation.

Mat och måltider

Under intervjutillfälle 1 diskuterades personalens tankar kring olika faktorer som bidrar till matsvinn på äldreboendet. Deltagarna hade inte uppfattningen om att det fanns några specifika rätter som slängs mer än andra, personalen hade dock uppfattningen om att det finns vissa komponenter som slängs mer än andra. De komponenter som enligt personalen slängdes mest frekvent var grytor, pasta, potatismos och andra kolhydratrika livsmedel. Bearnerts m.fl. (2025) hade ett liknande resultat i sin studie, där matsvinnet till största del bestod av kolhydrater som exempelvis pasta och ris. Exempel på komponenter som i princip aldrig slängdes var lax och kycklingfilé. Grytor bedöms som svåra att portionsanpassa, vilket deltagarna menar kan bidra till ett ökat tallrikssvinn. Detta står i kontrast till rätter som lax eller kycklingfilé, som levereras i förbestämda portionsstorlekar och därmed är enklare att hantera. Enligt Livsmedelsverket (2017) är det fördelaktigt hos personer med demenssjukdom att maten serveras med varje komponent för sig på tallriken. Då Forslin och Strindberg (2007) visar att personer med demenssjukdomar har svårare att uppfatta sin omgivning vilket gör att en stökig tallrik och stor portion kan bidra till osäkerhet och förvirring. Denna aspekt hos sjukdomen gör det möjligt att grytor slängs mer frekvent, då det är en stor blandning av komponenter istället för tydliga och separata ingredienser.

Under intervjutillfälle med köksmästare studerades en mall med portionsstorlekar, beräknad mängd komponent beroende på vad det är och vilken typ av maträtt komponenten tillhör. Portionsguiden hjälper kockarna att räkna ut hur mycket mat de skall laga i förhållande till hur många portioner som beställts. I denna stod det att exempelvis potatismos skulle bestå av 200 gram och råkost är beräknad till cirka 50 gram per portion. Enligt intervjun med köksmästaren beställs råkost flitigt från tillagningsköket. Köksmästaren upplevde inte problem med råkosten då detta inte kommit till dennes vetskap. Under intervjutillfälle 1 ansåg mottagningsköket att det kom för mycket råkost då detta ändå inte konsumerades i stor mängd, personalen serverade mest råkost på tallriken för att det skulle se fint ut. Deltagarna uttryckte även att den inte alltid var riktigt väl anpassad till målgruppen.

Under både intervjutillfälle med köksmästare samt intervjutillfälle 2 diskuterades en ny satsning som genomförts, så kallad "veckans ört". Det innebär att maten skickas tillsammans med färska örter vars ändamål är att pynta tallrikarna vid servering. Köksmästaren ansåg att detta var ett mycket positivt initiativ då det bidrar med fin färg på tallrikarna. Personalen tyckte att idén är bra men fungerar sämre i praktiken och örterna slängs direkt, detta på grund av att det finns stor risk för att de boende sätter i halsen. Allt som finns på tallriken bör kunna ätas av de boende för att minska risken för osäkerhet och aggressivt beteende enligt intervjutillfälle 2.

Portionsstorlekar

Under intervjutillfälle 2 samt intervjutillfälle med köksmästaren diskuterades portionsstorlekarna. Det framkom att måltidens totala vikt är beräknad på en "normal" portion, som är på cirka 450–500 gram per person och måltid. Deltagarna ifrågasatte den portionsstorlek som betraktades som normal och beskrev den som överdimensionerad i relation till de boendes aptit och behov. Enligt Livsmedelsverket (2023) äter personer på äldreboenden cirka 360 gram per person vilket innebär att

det slängs cirka 90–140 gram mat per person och måltid. Under diskussion nämndes dessa siffror för att få personalens åsikter, de nämnde då att det genomsnittligt slängs mer än så på boendet. Exakta siffror finns ej då matsvinn inte mäts och återkopplas till produktionsköket. För att minska på det totala matsvinnet önskar köksmästaren att energiberika kosten, då det naturligt bidrar till mindre portionsstorlekar.

Att energiberika alla portioner hade absolut kunnat minska matsvinnet. (Kerstin)

Under intervjutillfälle 2 nämndes att för stora portioner kan göra att tallriken ser överflödigt ut och bidra till att de boende som lider av demenssjukdom förlorar sin aptit. En energi- och proteinberikad kost finns som anpassning till de individer som lider av sviktande aptit. Till skillnad från en “normal” portion väger en energi- och proteinberikad portion 50–75% av en normal portion men med ett högre innehåll av energi och protein. Detta åstadkoms genom att exempelvis använda fullfeta mejeriprodukter och ägg (Rothenberg, 2023). Även Livsmedelsverket (2023) nämner att för stora portioner som serveras till personer som lider av demens kan framkalla aggression och frustration på grund av ätsvårigheter, därför är det extra fördelaktigt att servera energi- och proteinberikade portioner till just personer som lider av demenssjukdom.

Kommunikation

I fallet med denna studie har de två arbetslag som intervjuats väldigt lite kontakt. Då tillagningskök och mottagningskök befinner sig på olika platser, bidrar detta till svårigheter med kommunikation. Under intervjutillfälle med köksmästare nämndes att även boendet i direkt kontakt med tillagningsköket hade brister i sin kommunikation gällande återkoppling av tallrik- och serveringssvinn. Avdelningarna slänger matsvinnet på egen hand och förmedlar ej andelen matsvinn till köket. Det som mäts är därför kökssvinnet, vilket vid tillfället var väldigt lågt, enligt köksmästaren. Dock kan denna siffra inte representera verksamheten i stort. Enligt Livsmedelsverket (2023) kan en anledning till varför matsvinn sker på äldreboenden och varför det inte mäts korrekt eller alls kan vara på grund av brist på samarbete och kommunikation mellan arbetslag. Detta gäller främst mellan köks- och omvårdnadspersonal. Samarbete och kommunikation är inte enkelt inom denna verksamhet, då det ofta inte finns någon vardaglig kontakt mellan dessa arbetslag.

Under samtliga intervjutillfällen nämndes att det ska ske möten mellan arbetslagen, alltså kostombud och kökspersonal. Dock visade det sig att dessa möten sker allt mer sällan på grund av att ansvaret kring vem som ska boka in dessa möten nu blivit oklart i förhållande till tidigare. Detta till både kostombuden och kökspersonalens besvikelse. Dessa möten bör ske oftare för att kunna upprätthålla hälsosamt samarbete, förståelse och kommunikation. Enligt Livsmedelsverket (2023) kan en stor faktor till högt matsvinn vara just dessa barriärer mellan arbetslagen, vilket gör att ansvaret ofta skjuts bort till någon annan. Liknande problem uppmärksammas även i Hoefnagels m.fl. (2025), vilket kan visa på att detta är en erfarenhet som delas av fler verksamheter. Brister i kommunikationen mellan tillagnings- och mottagningskök identifierades av deltagarna som en utmaning i arbetet med att minska matsvinn. Det framgick under intervjutillfälle 2 och intervjutillfälle med köksmästare att båda parterna ansåg att det behövdes fler regelbundna möten kring måltiden. Det framkom även att återkoppling från mottagningsköken till tillagningsköket vad gäller matsvinn skedde i ytterst liten utsträckning. Återkopplar inte mottagningsköken om hur mycket mat de slänger blir det svårare för tillagningsköken att få förståelse för vilka maträtter som det äts mer av och vilka tillagningsköken behöver skicka mindre av.

Faktorer som påverkar matglädje på äldreboende

Tidigare studier har visat att det visuella tillsammans med det auditiva stimulerar kognitiva förmågor och minskar rastlösheten hos boende med demens. (Livsmedelsverket, 2017). Hur dessa faktorer kan påverka matglädjen positivt på äldreboendet har därför legat till grund för intervjutillfälle 1 och 2.

Avsnittet presenteras utifrån de olika kategorierna i FAMM-modellen; Rummet, Mötet, Produkten, Styrsystemet och Atmosfär.

Rummet

En av de mest framstående faktorerna som verkar ha positiv effekt på matglädjen hos äldre på demensboende, beskriver personalen som att måltidsmiljön är så icke- institutionell och vårdfri som möjligt. Vid intervjutillfälle 2 diskuterades därför hur måltidsmiljön kommer att kunna förbättras utifrån dessa två ståndpunkter. Vid intervjutillfälle 2 kom författarna med förslaget att duka mer färgglatt, vilket togs emot positivt av deltagarna. Vård- och omsorgspersonalen lyfte då att det finns färger som kan upplevas som triggande för individer med demenssjukdom. Dessa färger är bland annat starka nyanser av röd och gul samt kraftiga mönster. Dessa färger bör därför undvikas omkring personer som lider av demenssjukdom. Personalen lyfte även att det finns färger som för personer som lider av sjukdomen kan upplevas som stimulerande och lugnande. Dessa färger är blått, grönt och även rött men i mild nyans.

Inredning

Vård- och omsorgspersonalen betonar vid intervjutillfälle 2 att det flesta av de dekorationer som finns för de allmänna utrymmena på boendet är sådant som de fått av anhöriga till de boende, vilket har bidragit till en hemtrevlig miljö. De boende på avdelningarna är i olika stadier av sjukdomen vilket också medför olika svårigheter. Enligt personalen händer det att de boende i perioder ofta hanterar eller plockar med dukning och dekorationer på borden. Detta bidrar till motsatsen till en lugn och rofylld måltidsmiljö. Personalen har därför i olika perioder valt att plocka bort de dekorationer som finns på borden, de nämner att det finns svårigheter med i princip all dekor som går att flytta på. Deltagarna önskade därför att det skulle köpas in dekorationer som är bättre anpassade till personer som lider av demenssjukdom, exempelvis sådana som sitter fast med hjälp av sugpropp. Livsmedelsverket (2017) nämner att det är till fördel att dekorera bordet med exempelvis olika dukar och blommor vid lunch och middag, då detta stimulerar det kognitiva hos de boende, vilket innebär att de förstår att det snart är dags för mat.

Vid diskussion under intervjutillfälle 2 kring att köpa in finare gardiner, bordsdukar och bättre anpassat pynt nämner personalen att det vore meningsfullt för de boende att få vara med och välja inredning när den köps in. Att få vara med och delta i dessa beslut vore betydelsefullt för de boende, då det enligt Livsmedelsverket (2023) är dimensionen av identitet och bibehållande av jaget trots beroendet av omsorg mycket betydelsefullt för de äldre. Detta skulle fungera som en konversationsstartare boende emellan samt mellan boende och personal.

Dukning

På boendet dukas det extra fint med temaenligt pynt vid högtider samt varje fredag då det serveras trerätters lunch. Vilket uppskattas av de boende då det för denna generation är viktigt att göra skillnad på vardagsmat och finare högtidsmat. Detta är något som ökar måltidsglädjen hos de boende då högtidsmat och finare dekorationer uppfattas som en finare middag och därmed ökar aptiten. Vid intervjutillfälle 2 uttryckte personalen att en ren och städad matsal bidrog till en mer trivsamt måltidsupplevelse.. När det varje fredag serveras trerätters dukas det med vita dukar i matsalen. Här berättar personalen att de inte har tillgång till några vita dukar på boendet och att de istället dukar med vita lakan. Skulle detta uppmärksammas av de boende kan detta göra att de förlorar sin aptit helt, då det enligt Keller (2016) är viktigt att måltiden är så icke-institutionell och vårdfri som möjligt för att öka matintaget hos de äldre. Det finns enligt Svenskt Demenscentrum (2008) fler saker att tänka på vid val av dukning exempelvis att tallrik och bestick bör synas tydligt på bordet. Därför bör mönstrad duk undvikas, serveras mat på vitt porslin bör även vita dukar undvikas av samma anledning. Finns möjligheten bör även porslinet väljas utifrån den mat som serveras, exempelvis vid ljus mat ska ljusa tallrikar undvikas då det för de boende kan vara svårt att urskilja maten från tallriken.

Meny

Att de boende har koll på vilken maträtt som kommer att serveras spelar därför stor roll för aptiten. Under intervjutillfälle 2 diskuterades därför hur den lunch/ middag som serveras presenteras för de boende. Varje individ har en eller flera favoriträtter och enligt Livsmedelsverket (2023) ökar en individs aptit när denne vet att favoriträtten kommer att serveras, något som även bekräftades av deltagarna. Vissa deltagare nämnde att de boende helt enkelt inte verkar vara intresserade av att veta vilken maträtt som serveras, medan andra deltagare nämnde att det finns boende som dagligen frågar vilken maträtt som kommer att serveras. Vård- och omsorgspersonalen visade dock förståelse för hur viktigt det är för de boende att veta vilken mat som kommer att serveras då detta ökar aptiten. Vid diskussion uppkom att skriva en dagens meny i matsalen som bästa alternativ, då detta minskar risken för att de boende läser på fel dag och därmed förväntar sig fel typ av mat. Då det enligt Livsmedelsverket (2017) skapas förväntningar på maten utifrån hur menyn är utformad. Om maten inte lever upp till de boendes förväntningar är det större risk att de tappar aptiten och inte äter alls. Att varje dag skriva dagens meny på en whiteboardtavla eller på ett större papper i matsalen bidrar till en tydlighet kring menyn. Det finns även möjlighet att på "dagens meny" skriva en liten förklaring på den rätt som serveras då vissa rätter enligt vård- och omsorgspersonalen inte alltid är tillräckligt förklarade. Ytterligare kan detta bli en aktivitet för de boende att göra menyn fin eller pyntad efter säsong, då detta bidrar till aspekten rummet och gör måltidsmiljön mindre institutionslik, samt att det bidrar till de sociala dimensionerna kring mat och måltider.

Mötet

Mötet innefattar de möten som sker boende emellan vilket är minst lika viktigt som mötet mellan boende och personal. Mellan personalen och de boende krävs ett tydligt värdskap i bildandet av ett trevligt möte och en trevlig atmosfär. Vid måltid behöver personalen följa vissa etikettsregler under samtal med och i närheten av de boende, vilket de kan behöva stöd i. Stödet kan innefatta förslag på samtalsämnen som bör undvikas, exempelvis vårdrelaterade diskussioner. Detta är en viktig del i att öka matglädjen med hjälp av att göra måltiderna så icke- institutionella och vårdfria som möjligt (Livsmedelsverket 2023).

Mötet mellan boende

Mötet påverkas även av andras vilja att bemöta oss. Vid intervjutillfälle 2 var det tydligt att de boende kan ha begränsat tålamod för varandra på grund av exempelvis bristande bordsskick, vilket kan medföra en känsla av irritation och obehag hos sina bordsgrannar (Jonson, 2014). Livsmedelsverket (2023) påpekar att en individs aptit ökar när de äter med andra personer, allra helst de man känner såsom familj och/ eller vänner. Anhörig till individ som lider av demenssjukdom har ofta mer tålamod för sin anhörig vid måltidssituation än vad som kan förväntas av andra boende. Vid intervjutillfälle 2 nämndes dock att boendes relation till anhörig kan vara aningen komplicerad, på grund av tidigare relation. Vilket gör att det kan vara svårt att uppmuntra anhöriga att komma och hälsa på.

Under intervjutillfälle 2 diskuterades eventuella möjligheter för anhöriga att komma och äta med de boende. Personalen ser helst inte att anhöriga är med och äter med boende i matsalen, då detta skapar oro, förvirring och aggression bland de andra boende. Personalen berättade att det finns möjlighet för anhöriga att äta tillsammans med boende i deras enskilda rum. Det kan dock uppstå problem med tanke på att de anhöriga inte har möjlighet att beställa samma mat som de boende äter. Vid demenssjukdom är det viktigt att bordsgrannar äter samma maträtt då det annars kan uppstå oro och aggression. Under sommarmånaderna finns möjlighet för anhöriga att fika tillsammans med de boende då det finns ett litet café i trädgården, vilket uppskattas mycket av både boende och anhöriga. Där finns även sittplatser där de anhöriga kan sitta och fika med de boende. Enligt Edfors (2012) är fika en viktig del av sociala interaktioner mellan människor och caféet i trädgården bidrar därmed till ett naturligt sätt att umgås över måltid samt konversera med sina boende. Personalen nämner under intervjutillfälle 2 att fika uppskattas mycket som ett naturligt sätt att umgås av de boende.

Mötet mellan personal och gäst

För att skapa en naturlig interaktion mellan de boende och personalen vid måltiden diskuterades olika serveringssätt för att öka matglädjen. Vid intervjutillfälle 2 diskuterades för- och nackdelar kring att personalen serverar de boende, samt möjlighet för de boende att servera viss komponent själv. I dagsläget serverar personalen hela måltiden till de boende. Under servering tillfrågas de boende kring hur mycket mat de vill ha. Personalen ansåg att de boende uppskattade att bli serverade då detta gav känsla av lyx. Vidare diskuterades möjligheten för de boende att ta vissa komponenter själv, då detta enligt Livsmedelsverket (2017) bidrar till ökad interaktion mellan de boende samt mellan personal och boende. Dock nämnde personalen att det provats tidigare under lunch och middag, men inte fått önskat resultat då det uppstod irritation och aggression mellan de boende. Däremot nämndes att frukosten serverats som buffé vid tillfällena, vilket har fungerat bra. Författarna kom därför med förslaget att de boende skulle få servera viss komponent själv, exempelvis sallad eller sås från en fin skål på bordet. Personalen såg positivt på detta initiativ. Målet med detta är att öka naturlig interaktion och självbestämmande hos de boende (Livsmedelsverket, 2023).

Pedagogisk måltid

Vid intervjutillfälle 1 och intervjutillfälle 2 är det uppenbart att vård- och omsorgspersonalen saknar den pedagogiska måltiden, då den upplevdes som värdefull för de boende. Vid demenssjukdom kan muskelminnet försämras vilket därmed gör att de boende till och från glömmet av hur man äter. Vid dessa tillfällen är det därför extra värdefullt för de boende att se en person som äter "normalt" för att själva komma ihåg hur man äter igen. Vid intervjutillfälle 1 och 2 framkom även att de boende kan uppleva måltidssituationen som jobbigare när den pedagogiska måltiden togs bort, då de upplever måltiden som att vård- och omsorgspersonalen bara sitter med och tittar på. När vård- och omsorgspersonalen istället sitter med de boende och äter främjas konversation samt minskar känslan av stress, aggressivt beteende och ångest hos personer med demens (Socialstyrelsen, 2014).

Produkten

Vid intervjutillfälle 1 diskuterades hur vida personalen ansåg att maten som serverades på äldreboendet var väl anpassad efter målgruppen, vilket vård- och omsorgspersonalen ansåg att den var i det stora hela. Det framgick även att de boende tyckte om maten och att rätterna överlag ansågs vara väl anpassad efter målgruppen, här poängterar personalen att favoriträtterna inte serveras lika frekvent som vissa boende kanske skulle önskat. De rätter som ansågs som favoriter var svensk husmanskost. Som tidigare nämnt består individens upplevelse av produkten av två delar. Produktens faktiska egenskaper som smak, textur och temperatur samt individens beteende och tidigare erfarenhet och åsikt av produkten (Livsmedelsverket 2017). Produkten förkroppsligar individens tidigare erfarenhet, livsstil och möjlighet att uttrycka religion, etnicitet och/eller geografisk tillhörighet. Det nämndes också att det ibland serverades maträtter som var sämre anpassad efter målgruppen på grund av att de var svårare att äta, exempelvis kebab i pita. Då denna maträtt kunde upplevas som svåräten för boende med exempelvis tugg- eller sväljsvårigheter. Det förekom även rätter som de boende inte har någon tidigare erfarenhet av, som exempelvis stekt ris vilket enligt Forslin och Strindberg (2007) kan göra personer med demens osäkra då sjukdomen gör det svårare att uppfatta sin omgivning vilket bidrar till osäkerhet och otrygghet.

Under intervjutillfället med köksmästare diskuterades hur menyplanering går till. Menyplaneras fyra veckor i taget av två köksmästare från två olika tillagningskök. Målet vid menyplaneringen är att skapa en varierad meny med rätter som uppskattas av de äldre. Enligt Edfors och Westergren (2012) formas våra matpreferenser i ung ålder, vilket kan vara en av anledningarna till varför just husmanskost fungerar så bra på boendena. Under intervjutillfälle 1 och intervjutillfälle med köksmästare framkom det att vegetarisk kost generellt sett inte var så uppskattad bland de boende. Med anledning av detta serveras rätter som exempelvis pannbiff, stekt lök, sås och potatis, panerad fisk med remouladsås och mos, stekt fläsk, bruna bönor och potatis (bilaga 6 och 7).

Styrsystemet

Musik

Vid intervjutillfälle 2 togs frågan upp kring huruvida lugn bakgrundsmusik skulle fungera i praktiken. Personalen hade positiv inställning till detta och nämnde även att det diskuterats vid tidigare tillfällen, men har av olika anledningar inte blivit av. Vård- och omsorgspersonalen tog även upp att det är en ekonomisk fråga hur vida detta skulle kunna räknas in i budgeten, då de saknar både någon form av abonnemang på streamingtjänst för musik samt högtalare att spela musik från. Personalen hade då en fundering kring vem som ansvarar för att införskaffa en högtalare till samtliga avdelningar samt starta ett abonnemang på en streamingtjänst. Enligt Livsmedelverket (2017) och Keller (2016) kan lugn musik bidra till en bättre matstund, då detta har visat sig minska irritation och rastlöshet hos äldre personer med demens. Keller (2016) nämner även att med bakgrundsmusik tenderar de äldre att sitta kvar längre vid bordet, vilket i sin tur leder till att de ibland tar mer mat. Detta ökar i sin tur både matintaget hos de äldre, samt minskar matsvinnet då mer mat hamnar i magen.

Anhöriga

Under intervjutillfälle 2 togs diskussion kring de boendes anhöriga upp. Personalen nämnde att vissa av de boendes aptit går upp när deras anhöriga hälsar på, då de ibland har med sig fika eller andra godsaker. Det nämndes dock att boendet saknade en ordentlig "restaurang" eller liknande ställe där de boende kan äta med sina anhöriga. Personalen ville heller inte att de anhöriga skulle sitta med vid lunchbordet, då detta kan skapa förvirring och osäkerhet bland de andra boende, därav blev det att boende får äta på sina rum med deras anhöriga, eller i trädgården när vädret tillåter. Vidare diskuterade personalen under intervjutillfälle 2 ifall det skulle vara möjligt att göra om några av rummen så att de boende kan sitta med sina anhöriga där istället. Exempelvis de konferensrum eller grupprum som finns men sällan kommer till bruk. Deltagarna diskuterade även att de ville göra dessa rum mer tilltalande, exempelvis införskaffa lite mer dekorationer, gardiner, bordsdukar, blommor. De ser en fördel i att ha rum specifikt för när anhöriga hälsar på, som kanske även gör att anhöriga hälsar på mer frekvent.

Atmosfär

Vid intervjutillfälle 2 diskuterades kring vilka möjligheter till självbestämmande de boende har i samband med måltid. Deltagarna berättade om hur de oftast beställer en och samma maträtt till alla på avdelningen med undantag om de vet om viss boende inte gillar viss mat. Detta på grund av att det bidrar till en lugnare atmosfär vid måltiden. De berättar även hur de boende i stor utsträckning tillfrågas hur mycket mat de vill ha, till exempel fem köttbullar och två potatisar. Vilket är viktigt då de boende själva ska få möjlighet till självbestämmande vid matbordet, vilket i teorin skapar en trevligare atmosfär. Detta kan i vissa tillfällen vara problematiskt beroende på hur långt framskriden sjukdomen är hos de boende, då det kan skapa frustration och irritation vilket bidrar till en sämre stämning i matsalen. Personalen berättade att de hellre serverar för lite mat så att det behövs en andra omgång istället för att riskera att servera en för stor portion, då det kan skapa ilska och frustration hos personer med demenssjukdom, ofta kopplat till ätsvårigheter (Livsmedelsverket 2017). Enligt intervjutillfälle 1 och 2 varierar aptiten hos de boende helt beroende på vilken dag det var, de har sämre dagar och bättre dagar och dessa påverkar deras aptit. Svårt att veta hur mycket de boende kommer äta per dag då alla dagar ser olika ut. När det kommer till självbestämmande i förhållande till vilken maträtt som serveras nämner vård- och omsorgspersonalen att det för lugnet kring måltidssituationen är viktigare för de boende att alla bordsgrannar serveras samma maträtt. Om de individer som sitter vid samma bord serveras olika maträtter kan detta framkalla irritation och frustration hos de boende då de själva inte kan komma ihåg att de valt en annan maträtt i stunden. För den övergripande atmosfären är det viktigt med lokalens utseende, vid högtider och de tre rätters luncher som serveras på fredagar dukas det finare på bordet.

Vid intervjutillfälle 2 diskuterades även hur lugn och låg bakgrundsmusik skulle fungera vid måltidssituation på det undersökta äldreboendet. Lugn och låg bakgrundsmusik stimulerar hörseln och

lugnar omedvetet. Helst ska musiken vara kring 50–70 bpm (beats per minute). Det har visat sig att musik på denna nivå minskar rastlösheten, irritation och aggression, samt ökar längden som de boende sitter och äter (Keller, 2016). Personalen hade positiv inställning till detta men med vissa funderingar då det är svårt att få tillgång till högtalare och licenser för musik.

Relation mellan matsvinn och matglädje

Detta avsnitt ämnar till att svara på studiens tredje frågeställning. Resultatet presenteras utifrån följande rubriker; Sociala interaktioner, mat, kultur och hälsa, måltidsrutiner samt aktivitet.

Sociala interaktioner

Möjligheten att uppmuntra de äldre att sitta tillsammans och äta diskuterades i samband med intervjutillfälle 1 nämnde personalen att de inte kan tvinga de boende att umgås med varandra. Som tidigare nämnt är det viktigt med självbestämmande i största möjliga mån. En konsekvens av demenssjukdom är att eventuellt glömma bort hur man äter, det medför risken för ett ganska stökigt ätande. Deltagarna menar att de boende som har ett normalt ätande inte ska behöva äta med de med sämre bordsskick då det kan leda till nedsatt aptit och därmed minskad matglädje och matintag. Isolering och ensamhet är inte ovanligt i den undersökta målgruppen och det är faktorer som ofta orsakar nedstämdhet och depression, vilket i sin tur kan leda till nedsatt aptit och lågt matintag (Fujii m.fl., 2025). Det är därför positivt för de som bor på äldreboendet att äta sina måltider tillsammans. Personalen kan därför uppmuntra de boende att äta tillsammans, men självklart inte tvinga någon.

Under intervjutillfälle 2 diskuterades möjligheten för anhöriga att äta lunch tillsammans med de boende och hålla dem sällskap. Då det inte finns någon restaurangverksamhet på boendet får de ta med egen mat och/eller fika. Det finns idag ingen möjlighet för de som hälsar på boendet att köpa en maträtt från köket, även fast det finns rester. Personalen anser att detta är tråkigt och önskar en lösning där de anhöriga kan få köpa en matlåda med "rester" för att kunna äta samma mat tillsammans med sina anhöriga. Att låta anhöriga få köpa en portion med mat ifall tillgången finns skulle resultera i att mindre mat blir över, det leder även till att familjen kan sitta tillsammans och äta samma mat.

Mat, kultur och hälsa

Den måltid som serveras är och kommer alltid vara påverkat av något som kallas för måltidskultur. Måltidskulturen bidrar till en individs kulturella förståelse av produkten. Vid intervjutillfälle 1 framkom att deltagarna upplever att maten uppfattas som vällagad och god av de boende. Bland de rätter som serveras finns exempelvis köttfärslimpa med gräddsås och kokt potatis samt wallenbergare med potatismos. Enligt Livsmedelsverket (2017) ökar äldres aptit om maten som serveras uppfattas som vällagad och stämmer överens med deras förväntningar. Vissa komponenter var sämre anpassad efter målgruppen, dessa var främst råkost och mat som serveras kall vilka överlag slängdes mer frekvent. Under intervjutillfälle 1 uppmärksammades att även salladen som beställs vid intervjutillfället är viktbaserad och beräknas till ca 50 gram per portion. Under samma intervjutillfälle diskuterades även kvalité och anpassning av råkost, då den ansågs vara lite sämre anpassad till målgruppen jämfört med resterande meny. Detta var på grund av att den ofta var svårtuggad och/eller besående av komponenter som inte var kompatibla med maträtten som serverades. Detta var information som enligt intervju med köksmästare inte hade nått köket. Köksmästaren kom därför med förslaget att personalen ska informera köket om vilka sallader som går bäst hem hos de boende så att köket kan tillverka dessa typer av sallader för att minska matsvinnet inom detta område. Då en sval sallad är en viktig del av en komplett måltid behöver denna uppskattas (Jonson, 2014). Det diskuterades kring finrivna morötter, gurka, tomat samt kokta grönsaker.

Vid intervjutillfälle 1 framkom det att dessertsoppa och frukter var mindre populära desserter. Frukten antogs vara mindre populär då det uppfattas som mindre lyxigt än en "riktig" efterrätt. Vid samma intervju belystes det av personalen att nyponsoppa ofta inte gick åt och inte var särskilt populär. Nyponsoppa är populärt hos åldersgruppen men hos de boende skapade det vissa svårigheter. Det var

många som dessvärre var tvungna att äta desserten ur en mugg på grund av tremor, vilket förstörde känslan kring efterrätten. Detta gjorde att de äldre hellre valde att inte äta desserten som i sin tur behövde slängas. Vid diskussion under intervjutillfälle 2 framkom att fromage, mousse och bakade efterrätter var något som uppskattades mycket av de boende och slängdes mycket sällan. Det uppskattades både när de kom från produktionskök och om inte ännu mer när det bakades på avdelning.

Bakade efterrätter ser finare ut, doft, syn och andra intryck gör bakade efterrätter mer tilltalande. (Jörgen)

Vid intervjutillfälle med köksmästare diskuterades eventuella hälsofördelar med färsk frukt och dessertsoppa som efterrätt, exempelvis c-vitamin och järnupptag men det fanns ingen bakomliggande tanke kring detta vid menyplaneringen. För att öka matglädjen och därmed även minska på svinnet kan man därför byta ut dessertsoppa och frukt som efterrätter och istället ersätta med de efterrätter som var mer populära. Vård- och omsorgspersonalen ansåg att baka på avdelning var något som var lättare i teorin än i praktiken men kunde se de positiva effekter som påverkade de äldres aptit. Oavsett om de boende var med och bakade eller ej.

Vid intervjutillfälle 1 berättade deltagarna att vid speciella tillfällen så som jul, nyår, påsk och midsommar serveras högtidsenlig mat och det dukas extra fint i matsalen, något uppskattas av och ökar matglädjen hos de boende. Varje fredag serveras det även trerätters lunch och även då dukas det extra fint. Enligt Edfors och Westergren (2012) har majoriteten av befolkningen som bor på äldreboende under deras liv lagat sin mat själva och betonar att det då var stor skillnad på vardagsmat och den mat som serverades vid speciellare tillfällen.

Måltidsrutiner

Det framgick under intervjutillfälle 2 att personalen upplevde att de tog emot stor mängd råkost varje dag, trots att detta inte går åt i större mängd på de olika avdelningarna. Under intervjutillfälle med köksmästaren nämndes det att avdelningarna själva bestämmer hur många portioner av råkosten de vill beställa och att köket räknar på cirka 50 gram råkost per portion. Därav skickas det betydligt mer råkost från tillagningsköket än vad som äts upp. De grönsaker som visat sig fungera bäst för den målgrupp som just nu bor på äldreboendet är kokta grönsaker och finrivna morötter.

Vid intervju med köksmästare framkom följande tider för matvagnar, vid 12:00 skickas första omgången med mat, andra omgången skickas runt 12.15. Lunchvagnarna kommer tillbaka ca 15:00 då de packas av och rengöras inför middag. Middagen skickas runt 16:00. Kvällsvagnarna kommer tillbaka till tillagningsköket på förmiddagen dagen efter. Enligt Kenkmann och Hooper (2012) förekommer flera fördelar med flexibla tider. De märkte att efter införandet av rörliga tider för måltiderna blev atmosfären lugnare för de med demenssjukdom. Mer flexibla tider medförde att färre åt samtidigt vilket bidrog till lugnet. Vid intervjutillfälle 1 och 2 belyste personalen att lugn och ro var en prioritet vid måltidssituation för bästa måltidsupplevelse.

Aktivitet

Vid intervjutillfälle 2 framkom det att de boende hade möjlighet att vara med på två aktiviteter varje dag, vilket personalen uppfattade som överväldigande och därmed stressande för de boende. Det var speciellt dagens första aktivitet på förmiddagen som skapade problem, då det är mycket annat som ska skötas/hinnas med på morgonen. Personalen ansåg att det var svårt och skapade en stressig miljö för både boende och personal. Att de boende känner sig stressade precis innan lunchen kan bidra till att deras aptit i sin tur försämras.

Detta påverkade personalen negativt då det skapades en stressig arbetsmiljö då det var svårt att hinna med allt som behövde göras på morgonen. Enligt statens offentliga utredning (2022:47) kan en stressig

arbetsmiljö bidra till negativa attityder till arbetet, försämrade prestationer i arbetet samt bidra till försämrad fysisk och psykisk hälsa hos personalen. Det är svårare för personalen att effektivt kunna bidra och hjälpa de boende efter bästa förmåga ifall de ofta är stressade (SOU, 2022:47).

Det är önskvärt från personalens och de boendes håll att endast ha en aktivitet per dag som istället är riktigt välplanerad. Enligt intervjutillfälle 2 pågick tidigare en satsning som innebar att det fanns en aktivitetssamordnare som ansvarade för dessa aktiviteter, något som vård- och omsorgspersonalen nu saknar. De uppfattade att kvalitén var bättre när det fanns en person som ansvarade för detta som hade kunskap och brann för det. Aktiviteter som erbjuds till de boende i nuläget var exempelvis promenader, bingo, sittgympa och livemusik. Personalen uppfattade det som att de boende verkligen uppskattade livemusiken som var schemalagd varje fredag. Vid intervjutillfälle 2 nämnde personalen att det uppskattades mycket av de boende att sitta tillsammans och fika efter aktiviteten och att det bidrog till ökad matglädje hos de boende.

Resultatanalys

Under genomförda intervjuer har det framkommit att personalen anser att det finns förbättringspunkter inom alla delar utav verksamheten som innefattas i FAMM-modellens fem kategorier. Under analysprocessen har det även varit tydligt att alla dessa kategorier höll lika högt värde för verksamheten och att ingen punkt var viktigare än de andra. Dock finns det många förslag som togs upp som är svåra att genomföra utan resurstillskott eller genomföring på högre instanser. Inredning var till exempel en fråga som låg varmt om hjärtat hos flertalet deltagare, dock fann dem de svårt att förändra något då det saknades tillräckliga medel för detta. Detta gällde även möjligheten till musik vid måltid. Dock fanns det åtgärder som var lättare för personalen att genomföra, som exempelvis skriva upp dagens lunch i matsalen samt försöka låta de boende att servera vissa komponenter på egen hand.

Utifrån personalens beskrivning har följande faktorer för att öka matglädje och minska matsvinn identifierats. Hur sociala faktorer så som ensamhet och stress påverkar individens aptit samt det totala matsvinnet. Om den boende äter tillsammans med anhörig, personal eller tillsammans med andra boende så ökar chansen att de får i sig mer mat och bidrar därför till minskat matsvinn. Det identifierades även organisatoriska hinder som påverkar matsvinnet och de boende negativt därav bristen på kommunikation och icke- optimala rutiner som exempelvis aktivitetschemat.

Under studiens gång har det framgått att matsvinnet inte enbart är ett resultat av matens utformning eller de boendes aptit, utan snarare en konsekvens av verksamhetens brister. Faktorer som bristande individanpassning, otillräcklig kommunikation mellan personalgrupper och avsaknad av återkoppling pekar på ett behov av att se matsvinn som en organisatorisk snarare än enbart praktisk utmaning.

Diskussion

I detta avsnitt diskuteras studiens huvudsakliga metod och resultat i förhållande till dess syfte och frågeställningar. Resultaten har satts i ett större sammanhang, utgångspunkten kring diskussion är studiens resultat i relation till tidigare forskning.

Metoddiskussion

Syftet med denna studie var från början att samla in empiri från ett vård- och omsorgsboende, med blandad problematik. Faktumet att intervjuerna skulle ske på ett vård- och omsorgsboende som riktas mot individer med demenssjukdom framkom först sent i planeringsfasen. Vilket resulterade i ett annat typ av fokusområde än väntat och har lett till vissa svårigheter, främst författarnas brist på tidigare erfarenheter kring demenssjukdom. Detta har resulterat i att vissa av de förslag på författarna presenterat inte fungerat på ett vård- och omsorgsboende som specialiserats kring demenssjukdom. Fokuset har behövt ändrats från äldre generellt till att mer specifikt handla om demens, särskilt vid insamling av empiri. Till en första början var tänkta tillvägagångssättet att intervjua både boende samt personal, men detta skiftades på grund av dessa omständigheter.

Den valda metoden kanske inte anses som optimal för denna studie på grund av att den utförts under kort tid. Den begränsade tiden ledde till svårigheter att mäta resultat, det gick därför inte att göra en cirkulär undersökning, som kännetecknas vid aktionsforskning (Duesbery & Twyman, 2020). Metoden användes istället för att, tillsammans med personalen, diskutera fram lösningar vilket verksamheten kan använda som underlag för att förbättra måltidssituationen på lång sikt. Målet var att hjälpa till vid förbättringsarbetet kopplat till matglädje och matsvinn.

Enligt Kristensson (2014) behöver intervjuer spelas in, dock genomfördes samtliga intervjuer utan ljudinspelning, eftersom deltagarna inte gav samtycke till detta. Vilket kan ha medfört att delar av samtal missats att dokumenteras. Tre författare var på plats under samtliga intervjuer vilket minskar risken för att innehåll missats under intervjuernas gång. Intervjuerna dokumenterades av en av författarna under intervjuens gång, den författarens uppgift var endast att anteckna vad som sades vid dessa tillfällen. Efter varje tillfälle korrekturlästes anteckningarna gemensamt av de tre författarna samt analyserades. Detta styrker tillförlitligheten i studien då materialet ej riskeras att misstolkas av en enskilds individs uppfattningar (Kristensson, 2014).

De två intervjutillfällena som ägde rum på mottagningsköket skedde i grupp om fem deltagare samt tre studenter. För studien var det viktigt att moderatorerna var färre till antal än deltagarna då det enligt Wibeck (2011) handlar om att undvika social makt vid planeringen av en gruppintervju. Deltagarna kan ofta uppleva att moderatorerna har mer makt än de själva på grund av hens position. För att därför minska på denna sociala makt valdes deltagare att vara fler än författarna.

Det var överlag positivt att intervjuerna skedde i grupp, på grund av att det är tidseffektivt samtidigt som man får ut mycket innehåll av gruppintervjuer. Ytterligare positivt med grupper är möjligheten till diskussion som uppkommer naturligt, samt att studenterna inte hade ett hierarkiskt övertag över deltagarna. Vård- och omsorgspersonalen som deltagit är kollegor, vilket medför att de har en viss relation sedan tidigare. Enligt Wibeck (2011) är gruppkompatibiliteten viktigt för välfungerande intervjuer i grupp. Med gruppkompatibilitet menas att individerna i gruppen har liknande personlighetsdrag och erfarenheter för att därmed minska risken för maktobalans på grund av utbildning eller position på arbetsplatsen. Kompatibla grupper diskuterar givet ämne mer effektivt och mer lättamt än en mindre kompatibel grupp. Vi anser att det därför är övergripande positivt för studiens syfte med dessa gruppintervjuer. Grupperna medför även att intervjuaren kan styrkas av flertalet individer med liknande kompetens. Det finns dock en chans att deltagarna inte kände sig tillräckligt bekväma med att svara på frågor och delta i diskussion när det skedde inför en så stor grupp

av kollegor. Därför bör det tas i beaktning att eventuellt inte alla deltagare kände sig bekväma att uttrycka sina åsikter.

Ett intervjutillfälle skedde i grupp av endast en person, där studenterna automatiskt hamnade i en maktposition (Wibeck, 2011). Detta skedde på grund av ett missförstånd mellan intervjupersonen och författare, då författarna förstod det som att fler personer skulle medverka. Detta kan ha resulterat i att denna deltagare kände sig påträngd under intervjun och inte kände sig villig att svara. Dock fick författarna intrycket av att intervjun gick väldigt bra och starka diskussioner hölls, kanske på grund av deltagarens personlighet och den lätta stämningen under intervjun. Författarna har dragit slutsatsen att denna intervju gav bra underlag för studien och att maktoabalansen inte var ett hinder under intervjun.

Överförbarheten för denna studie är låg, då det är ett mycket begränsat urval som har studerats. För att styrka resultatet valdes det även att intervju en kökspersonal för att få två vinklar kring samma problem. Studien är grundad i tidigare erfarenheter hos deltagare, detta gör att en stor del av resultatet är endast applicerbart för den verksamheten. Studien och intervjuerna grundas även till stor del på empiri från tidigare forskning, vilket gör att viss del av resultatet möjligen är applicerbart till andra vård- och omsorgsboenden.

Resultatdiskussion

Portionsstorlekar och servering

Det är fördelaktigt för individer med demenssjukdom att bli serverade de olika komponenterna synligt på tallriken. Med detta i beaktning kan man diskutera hur måltidssituationen kan förbättras utifrån att öka matglädjen och därmed minska matsvinnet. Som tidigare nämnt skriver Livsmedelsverket (2017) att personer som lider av demenssjukdom har svårt med stora portioner med mycket blandade komponenter, på grund av de svårigheterna som uppstår när de ska bearbeta flertalet intryck samtidigt. Det går därför att diskutera kring hur vida det matsvinn som kommer ifrån grytor och olika gratänger till viss del är på grund av detta. Därför vore energi- och proteinberikad kost mer optimalt för individer som lider av demenssjukdom. En energi- och proteinberikad portion väger 50–75% av en normal portion, vilket vore mer fördelaktigt för individer med demenssjukdom. Denna ändring i styrsystemet skulle troligtvis kunna minska mängden matsvinn, på grund av att den mängd mat som serveras faktiskt är den mängd som de boende överlag orkar äta enligt siffror från Livsmedelsverket (2023). Den mindre mängd mat på tallriken minskar även risken för frustration och aggressivt beteende kopplat till individens ätsvårigheter och bidrar därmed till ökad matglädje och minskat matsvinn.

Grönsaker som vård- och omsorgspersonalen ansåg fungera bättre för målgruppen var finrivna morötter samt diverse kokta grönsaker, då dessa har en bra konsistens och storlek. Det är även fördelaktigt med grönsaker som serveras separat vilket enligt personalen uppskattades mer av de boende. Ytterligare bör dagens sallad skrivas med på menyn för att de boende ska kunna förvänta sig grönsaker och därmed vilja äta dessa. Tillagningsköket vill i sin tur ha en lathund för de sallader och grönsaker som uppskattas av de boende så att dessa kan köpas in, beredas och serveras.

Kommunikation

Studiens resultat visar att en av de främsta orsakerna till matsvinn på den undersökta måltidsverksamheten var bristen på kommunikation mellan tillagnings- och mottagningskök. Viss kommunikation fanns, däremot var den bristfällig i förhållande till att utveckla och förbättra måltidssituationen. Enligt Hoefnagels m.fl. (2023) är tydlig och tillräcklig kommunikation en grundpelare i ett företags hållbarhetsarbete. Kommunikation och återkoppling mellan tillagningskök och mottagningskök har därför visat sig vara viktigt för verksamhetens utveckling.

För att utveckla och förbättra måltidssituationen på studerat vård- och omsorgsboende behövs därför en tydligare kommunikation och dedikerade tillfällen för kommunikation mellan avdelningarna.

Hoefnagels m.fl. (2023) menar även att det krävs en tydlig struktur och ansvarsfördelning kring kommunikationstillfällen, vem som ansvarar för att boka in dessa samt vem som tar ansvar för vad efter mötets gång. Genom kommunikationstillfällen mellan tillagnings- och mottagningskök kan åsikter om exempelvis menyn framföras. Köksmästarna som planerar menyn kan då få reda på vilka rätter som fungerar bättre respektive sämre ute på avdelningarna för att sedan sätta ihop den bästa menyn möjligt i förhållande till den studerade målgruppen. Det samma gäller kring vilka sallader och grönsaker som de boende önskar, samt hur de vill ha dessa serverade. Kostmöten bör exempelvis hållas en gång per kvartal och bokas samt prioriteras av enhetschef. Mötet bör hållas med kostombud från flera avdelningar då dessa kan ha olika uppfattning om hur måltiden fungerar på deras avdelning samt köksmästare som är involverad i att skapa meny. Vid intervjutillfälle 1 samt under intervjutillfälle med köksmästare uppdagades att båda avdelningar ansåg att det var lättare att framföra synpunkter och föra givande diskussion när de sågs i verkligheten.

Matsvinn och kommunikation har visat sig ha en stark koppling under studiens gång. För ett fungerade arbete mot matsvinn bör kommunikationen fungera, vilket den i nuläget inte gör. Matsvinn som sker på avdelningar eller mottagningskök återkopplas inte till tillagningskök. Det fullständiga matsvinnet rapporteras inte in, verksamheten vet därför inte hur mycket tallrik- och serveringssvinn som egentligen finns. För att kunna jobba mot matsvinn är det fördelaktigt att veta i vilket nuläge verksamheten befinner sig.

Den pedagogiska måltiden

Vid intervjutillfälle 1 och 2 var det uppenbart att vård- och omsorgspersonalen saknar den pedagogiska måltiden, då den upplevdes som mycket värdefull för de boende. Vid demenssjukdom kan muskelminnet försämrats vilket därmed gör att de boende till och från glömmer av hur man äter (Livsmedelsverket, 2017). I dessa fall är det därför extra värdefullt för de boende att se en person med normalt ätbeteende, för att själva få igång muskelminnet igen. Vid intervjutillfälle 1 och 2 framkom även att de boende kunde uppleva måltidssituationen som jobbigare när den pedagogiska måltiden togs bort.

Enligt Socialstyrelsen (2014) innebär den pedagogiska måltiden, även kallad omsorgsmåltid, att personal deltar vid måltiden och ger det stöd som individerna behöver under måltiden. Målet är inte att omsorgspersonalen ska äta sin lunch eller middag, utan en mindre mängd mat på tallriken i enlighet med individen. Under intervjutillfälle 2 berättade personalen att de boende kan känna sig iakttagna under måltiden när personalen sitter med utan att äta. Deltagarna berättade även att de boende ibland försöker dela med sig av sin egen mat då de tror att personalen inte får någon mat och därmed är hungriga. Personalen belyste själva att även en liten mängd mat på deras tallrik gav positiva effekter på måltidssituationen för de boende. När vård- och omsorgspersonalen sitter med de boende och äter främjas konversation samt minskar känslan av stress, aggressivt beteende och ångest hos personer med demenssjukdom (Socialstyrelsen, 2014). Socialstyrelsen (2014) visar att den pedagogiska måltiden har positiva konsekvenser på energiintag, nutritionsstatus, funktion och mental hälsa. Det är därför en god idé att införa den pedagogiska måltiden, särskilt på ett demensboende, så de äldre kan få större chans att kunna förbättra sitt muskelminne i samband med måltider.

Den pedagogiska måltiden är en stor ekonomisk fråga, vilket (enligt intervjutillfälle 1) är en anledning till varför den togs bort på boendet. De gynnsamma aspekterna talar för att det bör införas igen, eftersom detta kan öka matglädjen och minska matsvinnet hos de boende. Matsvinnet minskar genom att en del av resterna kan användas för den pedagogiska måltiden, samt att de boendes ätbeteende kan förbättras. Införandet av den pedagogiska måltiden kan även knyta an till de globala målen 2 (ingen hunger) och 12 (hållbar konsumtion och produktion). Som tidigare nämnt har den pedagogiska måltiden visat goda effekter på energiintag och nutritionsstatus hos äldre (Socialstyrelsen, 2014), vilket är en viktig del i mål 2 (Globala målen, u.å.). Genom att också tillåta en del av den mat som blir

över att övergå till en resurs i den pedagogiska måltiden vilket resulterar i mindre matsvinn, som är en central del i mål 12 (Globala målen, u.å.).

Matglädje och matsvinn

På det undersökta boendet finns det ingen restaurangverksamhet, utan endast mottagning av mat från tillagningsköket. På grund av detta finns det därför inget sätt för gäster och anhöriga att kunna köpa mat vid sitt besök, det finns dock möjlighet att ta med egen mat. Under intervjutillfälle 1 framkom betydelsen av att de boende bör äta samma mat, för att förhindra irritation och förvirring boende sinsemellan. Hos personer med demenssjukdom följer även risken att glömma bort hur man äter, vilket gör det viktigt att de kan se någon annan äta för att kunna komma ihåg hur ett normalt ätbeteende ser ut (Livsmedelsverket 2017). Vid besök av anhöriga skulle det då vara fördelaktigt om de skulle få möjligheten att både äta samma mat och kunna äta tillsammans, för att få en familjeliknande måltidsstund samtidigt som det möjligtvis kan förbättra konsekvenserna av sjukdomen.

Ensamhet och isolering kan ha stor effekt på aptiten och den äldre generationen är särskilt sårbar för detta. Enligt Fujii m.fl. (2025) är avsaknaden av sociala interaktioner och gott sällskap en stor bidragande faktor till nedsatt matintag hos äldre. Det är därför mycket viktigt att äldre får sällskap vid till exempel måltider, Livsmedelsverket (2017) menar även att måltiden bör kännas familjeliknande. Det kan därför vara fördelaktigt för anhöriga att få möjlighet att komma och hälsa på vid måltidssammanhang så att de på boendet kan få en familjär känsla runt matbordet.

Idag finns som tidigare nämnt ingen möjlighet för anhöriga att kunna köpa mat på boendet, trots de positiva aspekterna finns det ännu inget system för detta. Förutom fördelen med sociala interaktioner vid matbordet för de boende, skulle det även vara fördelaktigt för att bekämpa den mängden matsvinn som uppstår på boendet. Den mat som blir över och inte äts upp av de äldre slängs nämligen, därför skulle en möjlighet vara att, som anhörig, kunna köpa en portion av den mat som blivit över. Detta kan dock bli problematiskt då det inte riktigt går att ha någon framförhållning ifall det kommer gäster. Om det bara är resterna som säljs kan det inte garanteras att det finns mat över ifall anhöriga vill köpa en portion. Risken kan bli att boendet istället väljer att beställa in fler portioner ifall det kommer besök, vilket medföljer att denna mat inte går åt och matsvinnet blir högre.

Som nämnt i resultatet fungerade initiativet "veckans ört" inte så bra i praktiken som i teorin, då de boende tenderade att sätta dessa i halsen. Det ansågs inte heller vara optimalt att dekorera tallrikarna med något som de boende inte kan äta. Att istället lägga dessa resurser på annat så som att utveckla sortimentet av välanpassade sallader som kan bidra med färg på tallriken, exempelvis finrivna rödbetor, gurka, broccoli eller tillagad sötpotatis. Det går dessutom att dekorera tallriken med diverse grönsakspurér som i sin tur färgsätts med exempelvis gurkmeja eller färska örter som mixats. Smaksatta oljor, så som vitlöks- eller örtolja skulle även detta kunna vara ett alternativ för att förhöja doft och/eller smak på diverse rätter. Enligt livsmedelsverket (2017) kan smakförstärkare som står på matsalsbordet även höja aptit och därmed matglädjen genom att det uppfattas som trevligt.

Slutsatser och implikationer

Slutsatsen av studien visar att personalen på undersökt verksamhet anser att ett högt matsvinn kan vara en konsekvens av bristande matglädje. Dock har det övergripande resultatet utifrån intervjupersonernas perspektiv visat att verksamhetens styrsystem har starkare koppling till matsvinnet på undersökt vård- och omsorgsboende. Portionsberäkning av måltider, kommunikation mellan arbetslag och möjlighet till den pedagogiska måltiden är viktiga punkter som bör tas i beaktning vid arbetet med ökad matglädje och förebyggandet av matsvinn. Då dessa är ämnen som personalen ansett som mest betydande under intervjuerna. Utifrån detta resultat anser vi att det är dessa faktorer bör tas i beaktning vid arbete med minskat matsvinn inom undersökt vård- och omsorgsboende. I framtiden behövs mer forskning och engagemang inom detta område, då äldreomsorgen mäter sitt matsvinn på

en såpass låg nivå i förhållande till andra offentliga verksamheter. Med agenda 2030 som närmar sig behövs ytterligare förändring, kunskap och engagemang kopplat till mat och måltider inom äldreomsorgen.

Referenser

- Berg, C., Ellegård, L., Larsson, C. (2021). *Näringslära för högskolan*. Liber.
- Bernaert, N., De Rycke, E., Hunninck, M., Vlaemynck, G., Van Pamel, E., Vangeyte, J., Willekens, A., Cool, S., Bosch, S., Maselyne, J., Forbang Echo, C., De Loose, M. (2025). Monitoring plate and preparation food waste in residential facilities for elderly people: A case study in Flanders (Belgium). *Waste Management*, 195, 189-199. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.wasman.2025.02.013>
- Duesbery, L., & Twyman, T. (2020). *100 questions (and answers) about action research*. SAGE Publications, Inc. DOI: <https://doi.org/10.4135/9781544305455>
- Edfors, E., & Westergren, A. (2012). Home-Living Elderly People's Views on Food and Meals. *Journal of Aging Research*, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1155/2012/761291>
- FN. (2018). *Mål 2: ingen hunger*. <https://fn.se/wp-content/uploads/2018/03/M%C3%A5l-2.pdf>
- FN. (2023). *Agenda 2030 och de globala målen för hållbar utveckling*. Svenska FN-Förbundet. <https://fn.se/vi-gor/vi-utbildar-och-informerar/fn-info/vad-gor-fn/fns-arbete-for-utveckling-och-fattigdomsbekampning/agenda2030-och-de-globala-malen/>
- Folkhälsomyndigheten. (2023, 31 maj). *Fysisk aktivitet och stillasittande*. Hämtad 2025-04-02 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-obesitas/fysisk-aktivitet-och-stillasittande/>
- Forslin, A., Strid Berg, B. (2007). *Den fysiska miljöns betydelse för personer med demens på särskilda boenden* [kandidatuppsats, Örebro Universitet]. Digitala vetenskapliga arkivet. <https://oru.diva-portal.org/smash/get/diva2:135953/FULLTEXT01.pdf>
- Fujii, K., Noritake, K., Nakashima, D., Kubo, Y., Yorozuya, K., Tsujishita, S., Tomiyama, N. (2025). Associations among appetite, social networks, and loneliness in community-dwelling older adults: A cross-sectional study. *Archives of Gerontology and Geriatrics Plus*, 2(2), 100136. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aggp.2025.100136>
- Gustafsson, I.B., Öström, Å., Johansson, J., Mossberg, L. (2006). The Five Aspects Meal Model: a tool for developing meal service in restaurants. *Journal of Foodservice*, 17(2), 84–93. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1745-4506.2006.00023.x>
- Hoefnagels, F. A., Patijn, O. N., Meeusen, M. J., Battjes-Fries, M. C. E., (2023). The perceptions of food service staff in a nursing home on an upcoming transition towards a healthy and sustainable food environment: a qualitative study. *BMC Geriatrics*, 23(784). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04493-x>
- Hoteit, M., Antar, E., Malli, D., Fattouh, F., Khattar, M., Baderddine, N., Jana El Cheikh, J. E., Chalak, A., Abiad, M. G., Hassan, H. F. (2024). A review on hospital food waste quantification, management and assessment strategies in the eastern Mediterranean region. *Journal of agriculture and food research*, 15, 100959. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jafr.2023.100959>
- Jonson, M. (2014). *Mat och dryck i kombination* (1 uppl.). Liber.

- Jönsson, H., & Marshall, M. (2022). *Mat- och måltidskultur – en introduktion* (Måltidskunskap 7). Örebro universitet. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1661359/FULLTEXT01.pdf>
- Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik* (1 uppl.). Natur och kultur.
- Keller, H. (2016). Improving food intake in persons living with dementia. *The New York Academy of Sciences*, 1367(1), 3–11. DOI: <https://doi.org/10.1111/nyas.12997>
- Kenkmann, A., Hooper, L. (2012). The restaurant within the home: experiences of a restaurant-style dining provision in residential homes for older people. *Quality in Ageing and Older Adults*, 13(2), 98–110. DOI: <https://doi.org/10.1108/14717791211231184>
- Livsmedelsverket. (2025, 13 februari). *Agenda 2030 och offentliga måltider*. Hämtad 2025-04-06 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-varld-skola-och-omsorg/agenda-2030-och-offentliga-maltider#:~:text=I%20Agenda%202030%20definieras%20h%C3%A5llbar,och%20r%C3%A4ttvis%20utveckling%20f%C3%B6r%20alla>.
- Livsmedelsverket. (2025, 27 februari). *Fakta om matsvinn*. Hämtad 2025-04-10 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/matsvinn/fakta-om-matsvinn>
- Livsmedelsverket. (2024, 18 september). *Fakta om matsvinn i offentliga kök*. Hämtad 2025-04-10 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-varld-skola-och-omsorg/matsvinn-i-storkok/fakta-om-matsvinn-i-offentliga-kok>
- Livsmedelsverket. (2024, 21 augusti). *Matsvinn*. Hämtad 2025-04-10 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/matsvinn>
- Livsmedelsverket. (2024, 3 oktober). *Vad är matsvinn?* Hämtad 2025-04-10 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-varld-skola-och-omsorg/matsvinn-i-storkok/handbok-for-minskat-matsvinn/vad-ar-matsvinn>
- Livsmedelsverket. (2017). *Mat och måltider i äldreomsorgen*. (37). https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2017/mat-och-maltider-i-aldreomsorgen_-_vetenskapliga-underlag_livsmedelsverket-rapport-37-2017.pdf
- Livsmedelsverket. (2023). *Matsvinn i kommunala äldreboenden* (L 2023:11). <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2023/1-2023-nr-11-matsvinn-i-kommunala-aldreboenden>
- Malefors, C., Callewaert, P., Hansson, P. A., Hartikainen, A., Pietiläinen, O., Strid, I., Strotmann, C., Eriksson, M. (2019). Towards a Baseline for Food-Waste Quantification in the Hospitality Sector—Quantities and Data Processing Criteria. *Sustainability*, 11(13), 3541. DOI: <https://doi.org/10.3390/su11133541>
- Marsh, K., Avery, A., Sahota, O. (2023). 4.5 Tonnes of food wasted across a hospital ward: a service evaluation of dietary intake and food waste. *Age and aging*, 52(Supplement_1). DOI: <https://doi.org/10.1093/ageing/afac322.024>
- Pedraja Iglesias, M., & Jesus Yagüe Guillén, M. (2004). Perceived quality and price: their impact on the satisfaction of restaurant customers. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 16(6), 373–379. DOI: <https://doi.org/10.1108/09596110410550824>

- Petterson, D. (2008, 26 november). *Hitta rätt med hjälp av färg*. Svenskt Demenscentrum. Hämtad 2025-04-28 från <https://www.demenscentrum.se/Arbeta-med-demens/Metoder-och-arbetsatt/Mat-och-maltid/Hitta-ratt-med-hjalp-av-farg/>
- Riksföreningen äldres hälsa. (2020, 14 februari). *Matglädje*. <https://aldreshalsa.com/matgladje/>
- Rothenberg, E. (2023, 11 december). *Kost*. Vårdhandboken. <https://www.varhandboken.se/vard-och-behandling/nutrition/nutrition/kost/>
- Spence, C., Piqueras-Fiszman, B., & Blumenthal, H. (2014). *The multisensory science of food and dining*. John Wiley & Sons Inc.
- Socialstyrelsen. (2014). *Måltidsmiljö inom särskilda boenden och dagverksamheter* (2014-8-8). <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2014-8-8.pdf>
- Socialstyrelsen. (2025, 28 januari). Faktorer som kan påverka äldre personers näringsintag. Kunskapsguiden. Hämtad 2025-04-02 från <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/aldre/mat-och-naring-for-aldre-personer/faktorer-som-kan-paverka-aldre-personers-naringsintag/>
- Sommarlund, P., Wendin, K., Andersson, A., Petersson, N. (2016). *En fungerande måltid – innovation mot undernäring*. SP Sveriges Tekniska Forskningsinstitut/ RISE. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1063109/FULLTEXT01.pdf>
- SOU 2022:47. *De regionala skyddsombudens roll i arbetsmiljöarbetet: Värdet av förebyggande arbete och allas rätt till en god arbetsmiljö*. https://www.regeringen.se/contentassets/a175650c2d3b42d9ab566d3dd87196e6/sou-2022_47_webb.pdf
- Turesson, A., De Souto Baretto, P., Nydahl, M. Koochek, A. (2025). The relationship between physical activity and appetite among older adults — A scoping review. *The journal of nutrition, health and aging*, 29(5), 100538. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jnha.2025.100538>
- UNDP Sverige. (u.å.). *Globala målen*. Globala målen. Hämtad 2025-04-24 från: <https://globalamalen.se/om-globala-malen/>
- UN. (2023). *The Sustainable Development Goals Report 2023: Special Edition*. <https://unstats.un.org/sdgs/report/2023/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2023.pdf>
- UN. (2020). *Responsible consumption & production: why it matters*. https://www.un.org/sustainabledevelopment/wp-content/uploads/2019/07/12_Why-It-Matters-2020.pdf
- Vetenskapsrådet. (2024). *God forskningsed*. <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2024-10-02-god-forskningssed-2024.html>
- Wibeck, V. (2010). *Fokusgrupper: om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod* (2 uppl.). Studentlitteratur.

Bilaga 1: Informationsblad

Hej! Vi har varit i kontakt med [] från [] angående vårt examensarbete med syfte att undersöka matlust, matglädje, aptit och tallrikssvinn inom äldreomsorgen. Vi vill gärna samarbeta med personalen på [] för att gemensamt identifiera svårigheter och hitta lösningar som kan implementeras. För att genomföra detta önskar vi gärna 5 deltagare från personalen som vid 3 tillfällen (ca 90 minuter per tillfälle) kan tänka sig delta i möten kring måltidssituationen på äldreboendet. Vi undrar därför ifall du skulle vilja höra dig för i personalen om några vill ställa upp på detta.

Vi bifogar information kring behandling av personuppgifter. Vid första tillfället informerar vi deltagarna om samtycke samt har med en samtyckesblankett.

Har du inte möjlighet att skicka till personalen så undrar vi ifall du har kontaktuppgifter till någon som kan nå ut till personalen.

Vid eventuella frågor eller funderingar är det bara att höra av dig!

Tack på förhand!

Mvh Karolina Berg, Linn Olsson, Sara Schönning

Bilaga 2: Samtycketsblankett



Information om behandling av personuppgifter i utbildningssyfte vid Göteborgs universitet och samtycke till deltagande i arbetet

Dataskyddsförordningen (GDPR) ställer krav på att du ska få information om hur dina personuppgifter behandlas. I detta dokument beskrivs hur behandlingen går till och vilka rättigheter du har som registrerad. På sista sidan i detta dokument finns även en samtyckesblankett rörande deltagande i nedan beskrivna arbete.

Vem är ansvarig för behandlingen av dina personuppgifter?

Göteborgs universitet är personuppgiftsansvarig för den behandling studenter utför inom ramen för sina studier.

Om du har frågor om behandlingen kan du vända dig till studenten som utför behandlingen (**fills i av studenten**).

Kurskod	IKG 376
Titel/benämning på studentens arbete	Syftet är att undersöka matglädje och tallrikssvinn inom äldreomsorgen.
Studentens namn	Karolina Berg, Linn Olsson & Sara Schöningg
Studentens e-post	gusolsido@student.gu.se

Rättslig grund och ändamål med behandlingen

Universitetet har enligt 1 kap. 2 § högskolelag (1992:1434) i uppdrag att anordna utbildning. Detta innebär att universitetet har rätt att behandla personuppgifter enligt den rättsliga grunden allmänt intresse när det är nödvändigt för att utföra sitt utbildningsuppdrag, enligt artikel 6.1 e GDPR.

Detta innebär även att enskilda studenter behandlar personuppgifter i utbildningssyfte. Studenter behandlar personuppgifter i sin utbildning, t.ex. vid genomförande av självständiga arbeten (examensarbeten), uppsatser eller fältstudier. Studenten ska då formulera ett tydligt och avgränsat syfte med arbetet. Studenten har nedan fyllt i syftet med arbetet.

Studentens syfte

Syftet är att undersöka matglädje och tallrikssvinn inom äldreomsorgen.

Studenten kommer behandla följande uppgifter om dig (Fylls i av studenten)

Studenten har kryssat i de uppgifter som studenten kommer att behandla om dig:

- namn, kontaktuppgifter och/eller adressinformation
- enbart indirekta personuppgifter såsom exempelvis svar på enkätfrågor m.m.
- etniskt ursprung
- politiska åsikter
- religiös eller filosofisk övertygelse
- medlemskap i en fackförening
- hälsa
- uppgifter om sexualliv eller sexuell läggning
- genetiska uppgifter
- biometriska uppgifter som används för att entydigt identifiera en person
- uppgifter om lagöverträdelser
- andra typer av personuppgifter, ange i fritext:

Metod för insamling (fylls i av studenten)

Nedan har studenten kryssat i vilken eller vilka metoder som kommer att användas för insamlingen i studentens arbete.

- Bild- eller videoupptagning
- Ljudupptagning
- Enkät
- Intervju
- Observation
- Annan, ange i fritext:

Vem kommer att kunna ta del av personuppgifterna?

Enbart de personer som är involverade i det arbete som studenten utför i utbildningssyfte vid Göteborgs universitet ska kunna ta del av dina personuppgifter. Det innebär exempelvis att studenten själv och eventuell handledare till studenten kommer att ta del av dina personuppgifter.

Uppgifter kan begäras ut med stöd av offentlighetsprincipen

Dina personuppgifter eller handlingar som dina personuppgifter förekommer i kan, om de lämnas in till universitet av studenten, komma att bli föremål för en begäran om allmän handling i enlighet med offentlighetsprincipen. Det innebär att enskilda kan ta del av allmänna handlingar och därmed få tillgång till uppgifter där dina personuppgifter förekommer, om dessa inte omfattas av sekretess. Sådana utlämnanden hanteras därför i enlighet med bestämmelserna i tryckfrihetsförordning (1949:105) och offentlighets- och sekretesslag (2009:400).

Studenter uppmanas att inte lämna in direkt identifierande uppgifter (namn, kontaktuppgifter m.m.) om dig när studenten lämnar in sitt färdigställda arbete. På så vis kommer det i det flesta fall enbart vara möjligt att begära ut indirekta personuppgifter om dig från universitetet.

Hur länge kommer personuppgifterna att behandlas?

Dina personuppgifter kommer enbart att behandlas under den tid som studentens arbete i utbildningssyfte pågår. Efter att arbetet har avslutats kommer studenten att radera personuppgifterna. Detta gäller dock inte sådana uppgifter som har lämnats in till universitetet och som därmed blir en allmän handling (se ovan).

Kommer dina personuppgifter behandlas utanför EU/EES?

Universitetet kan i verksamheten komma att föra över personuppgifter till tredje land, det vill säga till länder utanför EU/EES. Under sådana förhållanden gäller särskild lagstiftning. Universitetet kommer under sådana förhållanden att vidta alla rimliga juridiska, organisatoriska och tekniska åtgärder som krävs för att uppnå en lämplig skyddsnivå för dessa personuppgifter. En överföring till USA kan komma att ske vid behandling i universitetets verktyg för textredigering och fillagring som studenten använder. Universitetet använder Microsofts tjänster för detta.

Dina rättigheter enligt GDPR

Dataskyddsförordningen anger att den enskilde har ett antal rättigheter. Nedan anges de mest relevanta rättigheterna. Om du vill läsa en mer utvecklad beskrivning av dina rättigheter enligt GDPR kan du gå in på www.gu.se/om-webbplatsen/behandling-av-personuppgifter.

Rätten till tillgång (registerutdrag)

Som enskild har du rätt att kostnadsfritt en gång per år begära information om vilka personuppgifter som universitetet behandlar om dig. Kontakta oss via dataskydd@gu.se för att begära ett utdrag av dina personuppgifter hos oss.

Rätten till radering

Som enskild har du rätt att få dina personuppgifter raderade i de fall som personuppgifterna inte längre behövs för att uppfylla det ändamål som de samlades in för (rätten att bli bortglömd).

Det kan finnas bestämmelser som anger att personuppgifterna inte får raderas, vilket gör att det då är dessa bestämmelser som gäller och att uppgifterna därför inte kan raderas.

I de fall det finns rättsliga hinder mot radering av personuppgifterna kommer universitetet att begränsa behandlingen av dessa personuppgifter till att endast omfatta behandling i den utsträckning som det finns rättsligt stöd för.

Rätten att invända mot behandling

Som enskild har du i vissa fall rätt att invända mot att universitetet behandlar dina personuppgifter. Om det inte finns tvingande skäl för universitetet att fortsätta behandla personuppgifterna, som till exempel för att uppfylla rättsliga krav, kommer universitetet att upphöra med behandlingen.

Kontaktuppgifter till dataskyddsombudet

Har du frågor om den specifika behandlingen kan du vända dig till studenten som har samlat in uppgifterna. Studenten har fyllt i sitt namn och kontaktuppgifter under rubriken "Vem är ansvarig för behandlingen av dina personuppgifter?" i detta dokument.

Om du har frågor om behandlingen eller har klagomål kan du även vända dig till universitetets dataskyddsbud på e-post dataskyddsbud@gu.se.

Om du vill läsa mer om hur Göteborgs universitet behandlar personuppgifter generellt och en utvecklad beskrivning av dina rättigheter enligt GDPR kan du gå in på www.gu.se/om-webbplatsen/behandling-av-personuppgifter.

Du har rätt att klaga till Integritetsskyddsmyndigheten (IMY)

Om du anser att universitetet behandlar dina personuppgifter i strid med dataskyddsförordningen har du rätt att lämna in ett klagomål till Integritetsskyddsmyndigheten. Närmare information om hur du går till väga för att lämna ett klagomål finns på Integritetsskyddsmyndighetens webbplats, www.imy.se.

Samtycke till deltagande

Det är frivilligt för dig delta i studentens arbete och du kan när som helst återkalla ditt samtycke fram till dess att arbetet har lämnats in. Vänligen läs igenom informationen ovan innan du samtycker till deltagande. Om du har frågor om informationen ovan eller studentens arbete kan du kontakta studenten. Studentens kontaktuppgifter finns på första sidan i informationen samt nedan.

Kurskod	IKG 376
Titel/benämning på studentens arbete	Syftet är att undersöka matglädje och tallrikssvinn inom äldreomsorgen.
Studentens namn	Karolina Berg, Linn Olsson & Sara Schönning
Studentens e-post	qusolsido@student.gu.se

Samtycke

Jag samtycker till deltagande i ovanstående arbete som utförs av studenten.

Jag samtycker till att de personuppgifter som nämns ovan behandlas om mig i arbetet.

Jag har tagit del av informationen som presenterades tillsammans med denna samtyckesblankett.

Underskrift

Datum

Namnförtydligande

Kontaktuppgifter (E-post och/eller telefonnummer)

Bilaga 3: Intervjuguide intervjutillfälle 1

Intervjutillfälle 1 med vård- och omsorgspersonal

Vi börjar med att presentera oss och projektet, ca 10 minuter

Rummet

Hur ser matsalen ut?

Finns det bordsplacering i matsalen?

Hur ser möjligheten till samtal ut?

Är matsal och allrum samma plats?

Mötet

Blir man hämtad av personal på sitt rum?

Blir man välkommen av personalen när man kommer in i matsalen?

Sitter personalen med när de boende äter/äter tillsammans med de boende?

Äter vissa på sitt rum? äter de själva eller med andra?

Produkten

Dryckesmöjligheter? (Vatten, mjölk, lättöl, saft?)

Menyspråket, finns det någon meny som de boende kan se?

Får de reda på vilken mat som serveras på förhand

Diskussion kring serveringstider och uppläggning

Typ av mat, passar det?

Upplever ni att de slängs mycket mat? Är det någon speciell maträtt som slängs oftare?

Hur många mål serveras per dag?

Finns det dagens meny/säger man vilken rätt det serveras?

Styrsystemet

Mottagningskök/tillagningskök?

Hur fungerar kommunikation kring måltid?

Hur mycket inflytande har personalen på maten?

Atmosfären

Musik?

Bilaga 4: Intervjuguide intervjutillfälle köksmästare

Intervjutillfälle med köksmästare

Produkten:

Hur planeras måltiderna?

Vad finns det för tanke med råkosten? Endast servera varma grönsaker? Finns det möjlighet att anpassa den bättre till målgruppen?

Vad finns det för tanke med soppa till desserten? Finns det möjlighet att anpassa den bättre till målgruppen?

Varför tror du att mycket matsvinn i äldreomsorgen?

Vilka typer av rätter upplever ni slängs mest? Varför tror ni att det är så?

Vilka åtgärder tror ni finns mot mindre matsvinn?

Vad tycker ni om maten som serveras?

Hur tänker ni när ni skapar menyn?

Finns möjlighet till kolsyrat vatten?

Feedback från mottagningskök ang matsvinn?

Styrsystemet:

Hur beräknas portionsstorlekarna? Hur mycket väger de? Finns det möjlighet att anpassa den bättre till målgruppen?

Utbildning?

Matilda? Hur används programmet? Vem använder det? Har kökspersonalen koll på hur det används?

Bilaga 5: Intervjuguide intervjutillfälle 2

Intervjutillfälle 2 med vård- och omsorgspersonal

Under intervjutillfälle 2 presenterades förslag på förbättringar utifrån intervjutillfälle 1 samt intervjutillfälle med köksmästare löpande under diskussion.

Rummet:

Lugn musik i matsalen- bidrar till lägre grad av rastlöshet och irritation. Vad tänker ni kring detta?
Dagens meny är tydligt på egen skylt. Hade detta fungerat? Kan boende vara med och skriva skylten?
Diskutera kring dukning, vid vardag och festligare tillfällen.

Mötet: .

Hur fungerar det när ni sitter med vid måltid?
Hur presenterar ni maten som serveras?
Diskussionspunkt kring anhöriga.
Är de äldre delaktiga på något vis? Dukning, slänga sopor osv?

Produkten:

Diskussion kring servering av maten
Kolsyrat vatten?
Diskussion kring: Lägga upp del av måltid själv (grönsaker, sås). Kommer från finare skål på bordet?
Funderingar kring att hålla upp dryck själv.
Diskussion kring bättre anpassade desserter.
Diskussion kring bättre anpassad råkost.

Atmosfär:

Hur ser möjligheten kring att själv välja hur mycket mat man vill ha, ex. 2 potatisar 8 köttbullar?
Möjlighet att bestämma tidpunkt, inom vissa ramar?

Styrsystemet:

Kommunikation och återkoppling mellan instanser, avdelningar sinsemellan, kök och boendet osv.
Vilket program beställs maten i?
Tankar kring pedagogiska måltiden?









Bilaga 6: Meny vecka 12

Vecka 12

Måndag 2025-03-17	Lunch 1: Kokt köttkorv med senapssås, potatismos Lunch 2: Fiskgryta med tomat och fänkål, kokt potatis Dessert: Hallonkräm Kvällsmål: Omelett med sparrisstuvning Veckans kvällsalternativ: Hamburgare med bröd och dressing
Tisdag 2025-03-18	Lunch 1: Pastagrätäng med kyckling Lunch 2: Stekt kolja med kapris och rödbetor, skirat smör Dessert: Ananasbitar med vispad grädde Kvällsmål: Janssons frestelse, ägghalva Veckans kvällsalternativ: Hamburgare med bröd och dressing
Onsdag 2025-03-19	Lunch 1: Pannbiff med stekt lök, sås och kokt potatis Lunch 2: Dillbakad fisk i kaviarsås, potatismos Dessert: Jordgubssoppa Kvällsmål: Tacopaj med vitlöksås och blandsallad Veckans kvällsalternativ: Hamburgare med bröd och dressing
Torsdag 2025-03-20	Lunch 1: Gulaschsoppa, serveras med gräddfistopp och bröd Lunch 2: Krämig fisksoppa, bröd Dessert: Blåbärspaj med vaniljsås Kvällsmål: Risgrynspudding, saftsås Veckans kvällsalternativ: Hamburgare med bröd och dressing
Fredag 2025-03-21	Förrätt: Liten klassisk räcocktail Vamrätt: Flygande Jacob (kyckling/bacon/banan/jordnötter/curry) och ris Dessert: Chokladpudding med vispgrädde Kvällsmål: Halv special med västkustsallad Veckans kvällsalternativ: Hamburgare med bröd och dressing
Lördag 2025-03-22	Vamrätt: Ångad spätta fylld med laxmousse, sandefjordssås, kokt potatis Dessert: Morotskaka Kvällsmål: Kycklingdrumstick med potatisgrätäng och blandsallad Veckans kvällsalternativ: Hamburgare med bröd och dressing
Söndag 2025-03-23	Vamrätt: Helstekt fläskkarré med gräddsås, kokt potatis Dessert: Drottningmousse Kvällsmål: Krämig tomatsoppa med rökt skinka och pasta Veckans kvällsalternativ: Hamburgare med bröd och dressing

Bilaga 7: Meny vecka 15

Vecka 15

- Måndag**
2025-04-07
- Lunch 1: Korv stroganoff med ris  
- Lunch 2: Fisk Florentin (spenat och ost), kokt potatis
Dessert: Blåbärskräm
Kvällsmål: Potatisbullar med bacon
Veckans kvällsalternativ: Fiskburgare med dressing, bröd och tomat
- Tisdag**
2025-04-08
- Lunch 1: Köttfärslimpa med gräddsås, kokt potatis  
- Lunch 2: Stekt operaströmming, potatismos
Dessert: Persikor med grädde
Kvällsmål: Kokt wienerkorv, potatismos
Veckans kvällsalternativ: Fiskburgare med dressing, bröd och tomat
- Onsdag**
2025-04-09
- Lunch 1: Stekt fläsk med bruna bönor, kokt potatis  
- Lunch 2: Panerad fisk med remouladsås, potatismos
Dessert: Mazarin
Kvällsmål: Rotfruktsgratäng med rökt skinka
Veckans kvällsalternativ: Fiskburgare med dressing, bröd och tomat
- Torsdag**
2025-04-10
- Lunch 1: Krämig tomatsoppa med makaroner, bröd
Lunch 2: Fisksoppa med thaicurry, lime och kokos, bröd
Dessert: Äppelpaj med vaniljsås
Kvällsmål: Kebabpytt med vitlöksdressing
Veckans kvällsalternativ: Fiskburgare med dressing, bröd och tomat
- Fredag**
2025-04-11
- Förrätt: Tunnbrödsrulle med rostbiff, cornichons och rostad lök 
- Varmrätt: Havets Wallenbergare med skagenröra och potatismos 
- Dessert: Jordgubbsmousse toppad med havre crunch
Kvällsmål: Kycklingpaj med gräslöksdressing och blandsallad
Veckans kvällsalternativ: Fiskburgare med dressing, bröd och tomat
- Lördag**
2025-04-12
- Varmrätt: Stekt kyckling med apelsinsås, kokt potatis
Dessert: Hallon- och vaniljmousse
Kvällsmål: Crêpes med köttfärs, blandsallad
Veckans kvällsalternativ: Fiskburgare med dressing, bröd och tomat
- Söndag**
2025-04-13
- Varmrätt: Schnitzel med rödvinssås, ärtor och citron samt stekt potatis
Dessert: Glass med kolasås
Kvällsmål: Minestrone-soppa, bröd
Veckans kvällsalternativ: Fiskburgare med dressing, bröd och tomat