

Klinisk Patientnära Forskning 20

Hälsosammare matvanor och ökad matglädje hos äldre – Utvärdering av utvecklingsatsningen ”Kost, sensorik, 70+”

Kerstin Ulander, Lektor Klinisk Omvårdnad

ISSN: 1654-1421



Forskargruppen för Klinisk Patientnära Forskning bedriver forskning med fokus på Patientsäkerhet och har sin bas på Kristianstads Högskola, Enheten för Hälsa och Samhälle.

Målsättning

Att med en Klinisk Patientnära Forskning verka för och underlätta arbetet med patientsäkerhet, och samtidigt bereda väg för en bättre vetenskaplig förståelse och vetenskaplig förankring i den verksamhetsförlagda utbildningen för sjuksköterskestudenter.



Hälsosammare matvanor och ökad matglädje hos äldre – Utvärdering av utvecklingsatsningen ”Kost, sensorik, 70+”

2008-08-29

Kerstin Ulander, Lektor Klinisk Omvårdnad

ISSN: 1654-1421

*Högskolan Kristianstad, 291 88 Kristianstad
kerstin.ulander@hkr.se
044 – 20 40 24

*Kontakt forskargruppen:

carolina.axelsson@hkr.se, Högskolan Kristianstad, 291 88 Kristianstad +46 (0) 44 - 20 85 70



Sammanfattning

Utvecklingssatsningen "Kost, sensorik, 70 +" genomfördes som ett försök att påverka äldre människor till hälsosammare matvanor och ökad matglädje. Satsningen genomfördes i Östra Göinge kommun i syfte att lära för framtiden hur vi kan påverka äldre personer till goda matvanor, genom att öka deras intresse för hälsosam mat och matlagning. Ett annat syfte var att förbättra folkhälsan genom satsningar inom området "Kost och fysisk aktivitet", på initiativ av professor och folkhälsostrateg Lars Edgren, Region Skåne, och projektledare Katarina Stigsdotter, GastroNovum, Hässleholms kommun. Östra Göinge kommun valdes beroende på att där fanns en stödjande struktur i form av ett aktivt föreningsliv, som kunde hjälpa till att nå ut med en riktad inbjudan. Där fanns också ett etablerat positivt samarbete med kommunens folkhälsoansvarige. Satsningen diskuterades med och godkändes av kommunalrådet Tommy Johansson, Östra Göinge kommun.

För planering och genomförande av de sensoriska doft- och smakövningarna samt matlagningen ansvarade hushållslärare Katarina Stigsdotter, GastroNovum, Hässleholms kommun. Stavgången leddes av Britt Nilsson, Broby. För utvärderingen av satsningen ansvarade universitetslektor Kerstin Ulander, med hjälp av universitetsadjunkt Emma Larsson, Institutionen för hälsovetenskaper, Höskolan Kristianstad. Satsningen finansierades av Region Skåne med 100 000 kr.

Målgruppen för träffarna var ensamstående män och kvinnor över 70 år, boende i Broby, Östra Göinge kommun. Åtta kvinnor och fyra män deltog i träffarna, efter förfrågan från en distriktsköterska inom primärvården i kommunen. De sju träffarna à 3,5 timmar startade i december 2006 och avslutades i februari 2007. Träffarna inspirerades av och utgick från den sensoriska metoden Sapere och dess handledningsmaterial "Mat för alla sinnen" anpassade till målgruppen äldre. Varje träff bestod av en teoretisk och en praktisk del. Under de teoretiska delarna kopplades sensoriska övningar till människans fem sinnen. Under de praktiska delarna tillagade och åt de äldre en hälsosam måltid, som tydligt förenades med de sensoriska övningarna, för att stärka och förhöja måltidsupplevelsen. Därutöver erbjöds en möjlighet till fysisk aktivitet i form av gemensam stavgång en gång i veckan.

Alla 12 deltagarna besvarade en inledande enkät om matvanor och fysisk aktivitet och nio deltagare besvarade samma enkät tre månader efter träffarnas slut. En utvärderingsenkät för varje träff besvarades av deltagarna vid respektive tillfälle. Vid fokusgruppintervjuer efter sista träffen och tre månader senare medverkade nio deltagare, varav två män och fem kvinnor vid båda tillfällena.

Enkäterna och intervjuerna uppvisade stor samstämmighet i att träffarna skapade intresse för hälsosam mat och skapade mycket positiva måltidssituationer för alla deltagare. Genom Saperemetoden stimulerades de äldres sinnen och matglädjen ökade. Viktiga förutsättningar för det goda resultatet var att deltagarna var könsmässigt blandade och att de lagade mat i varierade par, samt ledarens positiva och engagerade uppläggning av varje träff. Träffarnas struktur och innehåll, samt

recepten som lagades och delades ut, uppfattades som alltigenom utmärkta och fortsatt användbara hemma.

Alla deltagare, kvinnor som män, angav att de blivit inspirerade, lärt sig mycket nytt och känt stor matglädje genom träffarna. Hos en kvinna och två män framkom det tydligt att träffarna förbättrat deras matvanor genom att de fått kunskap och inspiration till mera hälsosam mat än de hade innan träffarna. Genom att använda Saperemetoden på ett strukturerat sätt stimulerades deltagarnas alla sinnen samtidigt som de gemensamma samtalsämnena och samvaron förbättrades. Den fysiska aktiviteten ökade för de flesta deltagarna under sommarhalvåret, emedan vädret ofta var allt för dåligt för uteaktiviteter under vinterhalvåret. Försöket att kombinera träffarna om mat med motionsträffar tyckte alla deltagare var en god idé. Vikten att ta hänsyn till deltagarnas olika förutsättningar betonades dock för att aktivitetsdelen ska bli lyckad.

Slutsatsen är att matlagningsträffar med utgångspunkt från Saperemetoden är ett utmärkt exempel på vad kommuner och pensionärsorganisationer bör arbeta för, så att äldre personer får tillfälle att lära sig mera om hälsosamma matvanor, samt känna glädje och stimulans att fortsätta intressera sig för matlagning.

Nyckelord: folkhälsa, fysisk aktivitet, matlagning, matvanor, Saperemetoden, utvärdering, äldre.

Summary

A healthy diet and regular physical activity is important to stay in good health. By a healthy lifestyle cardiovascular disease, type 2 diabetes and cancer may be prevented. When ageing, reduced appetite, loss of smell and taste, and reduced physical activity is common. Different ways to increase the enjoyment of healthy food are needed. The sensory method "Sapere" has been translated into Swedish and used for school children to improve their enjoyment of healthy food, but the method has not been used for elderly persons. By enjoyment and lust to healthy food a greater variety in meal components may lead to a healthier diet. With the aim to improve healthy eating habits and increase physical activities of elderly persons the development project "Food, sensory, 70+" was carried out in the community of *Östra Göinge* in southern Sweden.

Twelve single living elderly persons (eight women and four men, mean age 75 years) participated in seven group meetings during 2006-2007 under the leadership of a home economics teacher. During the first part of each meeting the five senses were exercised by the use of the Sapere method, to improve the participants' knowledge of their senses in relation to meals. Thereafter the participants cooked and ate a meal together, related to the exercises. The participants were also invited to physical activity by walking together once a week with a physical trainer.

To evaluate the project the participants answered enquiries concerning their meal habits and physical activity level at the first meeting and three months after the last meeting. They evaluated each meeting by an enquiry. Two weeks and three months after the last meeting the participants took part in focus group interviews. All evaluations were analyzed by an independent researcher.

All participants had improved their knowledge of healthy food through the meetings. Three of the participants commented especially that their meal habits had changed and become healthier after the meetings. Only two participants, compared to four at the first meeting, did not want to change their meal habits after the meetings. All participants emphasized that the implementation of the Sapere method by the home economics teacher, the enthusiasm of the teacher combined with the recipes made for two, had increased their lust for cooking and enjoyment of healthy meals. All participants commented that their senses were stimulated by the exercises and they were inspired to use the recipes at home. However, the physical activity offered did not suit all participants.

In summary group meetings, with the use of the Sapere method combined with cooking, for elderly persons of both genders, stimulated the elderly participants' interest and lust for healthy food and meal habits. The model is strongly recommended to increase lust for eating for single living elderly persons.

Key words: cooking, elderly, evaluation, meal habits, physical activity, public health, Sapere method.

Innehåll

Sammanfattning.....	3
Summary.....	5
Innehåll.....	6
Tabellförteckning.....	7
Bilageförteckning.....	7
Förord.....	8
Bakgrund.....	9
Saperemetoden.....	9
Syfte med utvecklingssatsningen.....	10
Metod och material.....	10
Målgrupp.....	10
Genomförande av utvecklingssatsningen.....	10
Utvärdering av utvecklingssatsningen.....	11
Databearbetning.....	11
Resultat.....	12
Deltagarnas matvanor.....	12
Deltagarnas fysiska aktivitet.....	16
Träffarnas uppläggning och innehåll.....	17
Fortsatta träffar på egen hand.....	19
Diskussion.....	20
Deltagarna och utvärderingen.....	20
Matvanor, matglädje och fysisk aktivitet.....	21
Referenser.....	22

Tabellförteckning

<i>Tabell 1.</i> Deltagarnas matvanor, uppdelade på kvinnor och män, samt totalt för hela gruppen, vid första träffen och tre månader efter sista träffen.....	13
<i>Tabell 2.</i> Deltagarnas uppfattningar om hälsotillstånd och hälsosam mat, uppdelade på kvinnor och män, samt totalt för hela gruppen, vid första träffen och tre månader efter sista träffen	14
<i>Tabell 3.</i> Deltagarnas måltidstillfällen, uppdelade på kvinnor och män vid första träffen (åtta kvinnor och fyra män) och tre månader efter sista träffen (sju kvinnor och två män) samt totalt för hela gruppen (tolv svar före respektive nio svar efter träffarna).	15
<i>Tabell 4.</i> Deltagarnas fysiska aktivitet, uppdelade på kvinnor och män vid första träffen (åtta kvinnor och fyra män) och tre månader efter sista träffen (sju kvinnor och två män), samt totalt för hela gruppen (tolv svar före respektive nio svar efter träffarna).	16
<i>Tabell 5.</i> Deltagarnas utvärderingar av träffarna i "Broby, kost, sensorik 70+ - Att påverka äldre till ökad matglädje och hälsosammare matvanor".	17

Bilageförteckning

Bilaga 1	23
Bilaga 2	27
Bilaga 3	31
Bilaga 4.....	32

Förord

Främst ett stort tack till alla ensamstående män och kvinnor över 70 år, boende i Broby, Östra Göinge kommun, vilka deltog i utvecklingssatsningen och i utvärderingen!

Dessutom ett tack till Kommunalrådet Tommy Johansson, Östra Göinge kommun, Hushållslärare Katarina Stigsdotter, GastroNovum, Hässleholms kommun, Britt Nilsson, Broby samt Universitetsadjunkt Emma Larsson, Sektionen för Hälsa och samhälle, Högskolan Kristianstad, och till Folkhälsostateg Lars Edgren, Region Skåne, vilka alla på olika sätt bidragit till att utvecklingssatsningen kunde genomföras och denna rapport skrivas.

Kerstin Ulander
Lektor i klinisk omvårdnad
Sektionen för Hälsa och Samhälle
Högskolan Kristianstad

Bakgrund

Goda matvanor är viktiga för att friska äldre människor ska må bra. Nedanstående bakgrundsfakta är hämtad från Folkhälsoinstitutets rapport: Bättre hälsa hos äldre! (Berleén 2003). Hälsosam mat och goda matvanor kan bidra till att förhindra eller skjuta upp sjukdom. Livsmedelsverkets kostråd gäller också äldre. Det handlar om att välja mat som inte innehåller för mycket fett eller socker, att välja mat med bra kolhydrater och mycket fibrer och tillaga maten med lite matfett. Enligt Herman Adlercreutz, Institutet för preventiv medicin, nutrition och cancer minskar exempelvis rågbröd risken för bröstcancer och koronarskleros med mellan 60 och 100 procent.

Balansen mellan energi och näringsämnen förtjänar uppmärksamhet. Behovet av energi minskar under livets gång även om man är frisk beroende på att ämnesomsättningen sjunker ungefär en tredjedel under ett friskt liv och att den fysiska aktiviteten successivt blir mindre. Att bara skära ned kosten med en tredjedel blir däremot fel. Även om energibehovet minskar är behovet av näringsämnen lika stort som tidigare i livet, vilket ställer speciella krav på kostens kvalitet, dvs. hur mycket näringsämnen kosten innehåller i förhållande till mängden energi. Dessutom är ett tillräckligt vätskeintag viktigt för äldre personer, eftersom mängden kroppsvatten minskar med stigande ålder och förmågan att känna törst minskar. Många äldre riskerar därför en negativ vattenbalans.

Ensamstående personer, personer med olika funktionshinder, eller förlust av en eller flera anhöriga/vänner kan leda till ensamhetskänsla, vilken kan påverka matvanorna så att en äldre person tappar intresse för att äta och att laga hälsosam mat. De som upplever sig ensamma känner sig sjukare, är tröttare och tar mer läkemedel än andra. Ett gott socialt nätverk har visat sig ha en klar relation till goda matvanor och god hälsa.

Några riskfaktorer för undernäring är enligt Folkhälsoinstitutet bland annat: Intag av färre än åtta huvudmål per vecka, låg mjölkkonsumtion, lågt intag av frukt och grönsaker, ej konsumerad mat (även om den levereras varm och färdig att äta), långa perioder utan mat och dryck, depression och/eller ensamhet, påtaglig oväntad viktökning eller minskning, svårighet att handla mat, fattigdom, funktionsnedsättning och alkoholism.

Sannolikt kan bibehållen kroppsvikt betraktas som en hälsoindikator. Studier har dessutom visat att fysisk aktivitet, minst 30 minuter per dag, motsvarande 2,5 km promenad ger lägre dödlighet oavsett aktuell kroppsvikt.

Saperemetoden

Träning och förstärkning av sinnen genom Saperemetoden är ett sätt att skapa matglädje och genom det åstadkomma ett regelbundet och näringsmässigt

välbalanserat intag av måltider. Saperemetoden eller "Mat för alla sinnen" kommer ursprungligen från Frankrike och utvecklades av en kemist vid namn Jaques Puisais. Till Sverige kom metoden via Grythyttan och Carl Jan Granqvist. Grythyttan och restaurangskolan har i samarbete med Livsmedelsverket översatt metoden till svenska och bearbetat den (Mat för alla sinnen, 2000) främst för skolbarn. Saperemetoden handlar om att väcka eller öka lusten till mat. Genom ökad matglädje varierar troligtvis maten och sannolikheten ökar också för att maten ska bli näringsriktig. Användning av Saperemetoden för en grupp äldre var ett oprövat och annorlunda sätt att försöka påverka matvanor hos äldre personer.

Syfte med utvecklingssatsningen

- Att utforska om den sensoriska metoden Sapere kan användas som verktyg för att påverka äldre personer till hälsosammare matvanor.
- Att stimulera och återväcka de äldres sinnen genom sensorisk träning i syfte att öka deras matglädje.
- Att skapa positiva måltidssituationer för de äldre.
- Att främja äldre personers hälsa genom att kombinera måltidsträffar med motionsträffar.

Metod och material

Målgrupp

En distriktssjuksköterska inom primärvården i den aktuella kommunen tillfrågade ensamstående kvinnor och män över 70 år om deltagande i utvecklingssatsningen som startade i december 2006 och avslutades i februari 2007. Storleken på gruppen var 12 personer, varav åtta kvinnor och fyra män. Deltagarnas medelålder var 75 år (72 år för kvinnorna och 80 år för männen).

Genomförande av utvecklingssatsningen

Satsningen har utgått från handledningsmaterialet "Mat för alla sinnen" (2000) där övningarna har anpassats till målgruppen av kursledaren (KS) (se Bilaga 1). Undervisningen har skett vid sju tillfällen i Göingeskolans kök för hem- och konsumentkunskap, Broby, och varje träff har varit ca 3,5 timme långt. Varje tillfälle har startat med olika sensoriska övningar kopplade till de fem sinnen. Alla fem sinnen har varit med för att ge ökad kunskap om hur sinnen fungerar och reagerar vid måltidsituationer.

De sensoriska övningarna har sedan kopplats samman med en måltid som tillagats och serverats i gruppen. Måltiderna som tillagades var baserade på rätter som deltagarna kunde tänkas känna igen, men med nya råvaror och smaksättningar. Deltagarna delades in i grupper vid varje tillfälle och tillagade två portioner av varje rätt, i syfte att inspirera och ge möjlighet till att deltagarna enkelt skulle kunna tillaga maträtterna i hemmet.

Utvärdering av utvecklingsatsningen

Alla deltagare tillfrågades muntligt i samband med första träffen om att före och tre månader efter sista träffen besvara en enkät om sina matvanor och sin fysiska aktivitet (se Bilaga 2), samt att vid varje träff besvara en utvärderingsenkät för träffen (se Bilaga 3). Dessutom tillfrågades deltagarna om att två veckor efter sista träffen, samt tre månader efter sista träffen, delta i fokusgruppintervjuer (se Bilaga 4). All information hanterades konfidentiellt och ingen deltagare skulle kunna identifieras i utvärderingarna. Alla deltagare accepterade detta upplägg.

Enkäten om matvanor och fysisk aktivitet bestod av elva frågor om matvanor och fyra frågor om fysisk aktivitet. Frågorna hämtades från Livsmedelsverket (Sepp m fl 2004), Hälsomålet (www.halsomalet.se) och från Mini Nutritional Assessment (www.mna-elderly.com). Utvärderingsenkäten för varje träff bestod av fem frågor hämtade från enkäten för patientundervisningen "Lära sig leva med cancer" (Grahn m fl 1999). Enkäterna sammanställdes och bearbetades av en forskare som ej deltog i träffarna (KU).

Fokusgruppintervjuerna baserades på öppna frågor om träffarna i sig och om, och i så fall hur, de påverkat deltagarnas matvanor och fysiska aktivitet samt om deltagarna kunde tänka sig att fortsätta träffas för liknande aktiviteter. Vid fokusgruppintervjuerna deltog en intervjuare (KU) och en bisittare (EL), vilka ej deltog i träffarna. Den första intervjun tog cirka 1 timme och 30 minuter och den andra intervjun tog cirka 30 minuter. Båda intervjuerna bandinspelades, skrevs ut och analyserades av intervjuaren med stöd av anteckningar från bisittaren.

Alla tolv deltagarna besvarade den inledande enkäten och nio deltagare besvarade enkäten tre månader efter sista träffen. Utvärderingsenkäten vid träffarna besvarades av deltagarna vid varje tillfälle. Vid fokusgruppintervjuerna deltog nio deltagare, två män och fem kvinnor, vid båda tillfällena.

Databearbetning

Enkäterna bearbetades med deskriptiv statistik och fokusgruppintervjuerna analyserades med beskrivande och tolkande innehållsanalys.

Resultat

Nedan redovisas inledningsvis deltagarnas enkätsvar om sina matvanor och sin fysiska aktivitet och därefter redovisas deltagarnas uppfattningar om uppläggningsen av utvecklingssatsningen samt deras fortsatta önskemål utifrån utvärderingsenkäterna och fokusgruppintervjuerna.

Deltagarnas matvanor

Enkäten om matvanorna visade att deltagarna som grupp vid första träffen hade relativt goda matvanor med intag av potatis, pasta och ris dagligen samt fisk en gång varje eller varannan vecka (Tabell 1). De flesta deltagarna lagade sin mat själva och uppfattade sitt hälsotillstånd som lika bra som andras. Hälften av deltagarna av båda könen åt mest magra mjölkprodukter. Kvinnorna åt oftare grovt bröd och färsk frukt än männen.

Hälften av kvinnorna uppfattade inte att de hade några problem med att äta näringsriktigt och hälsosamt, emedan tre kvinnor angav bristande kunskaper om hälsosam mat samt att priset för hälsosam mat var ett hinder (Tabell 2). Tre av de fyra männen angav före första träffen att de saknade kunskaper om hälsosam mat samt att de inte ville ändra sina matvanor.

Till frukost åt de flesta deltagarna en lättare måltid. Hälften av dem åt inget på förmiddagen, medan en tredjedel åt ett "småmåål" såväl på förmiddagen som på eftermiddagen (Tabell 3). Huvudmålet intogs mitt på dagen av hälften av deltagarna, medan kvällsmålet bestod av en lättare måltid för de flesta. Få deltagare åt eller drack något på kvällen eller på natten.

Tre månader efter sista träffen angav ytterligare en kvinnlig deltagare, jämfört med före, att hon inte hade några problem med att försöka äta näringsriktigt och hälsosamt. Endast en man och en kvinna angav efter tre månader att de inte kunde tillräckligt om hälsosam mat, jämfört med totalt sex deltagare före utvecklingssatsningen. Två deltagare angav att de inte ville ändra sina matvanor jämfört med fyra deltagare före satsningen (Tabellerna 1 – 3).

Tabell 1. Deltagarnas matvanor, uppdelade på kvinnor och män, samt totalt för hela gruppen, vid första träffen och tre månader efter sista träffen.

	Kvinnor Före/efter	Män Före/efter	Totalt Före/efter
Antal svar på frågorna före/efter träffarna	8/7	4/2	12/9
Av bröd äter jag:			
Mest vitt bröd eller limpa	0/0	2/1	2/1
Både ljust och grovt bröd, (mjukt)	4/4	2/1	6/5
Mest grovt bröd eller knäckebröd	4/3	0/0	4/3
Jag äter varje dag:			
Högst 2 brödskivor	4/3	1/0	5/3
3-5 brödskivor	4/4	3/2	7/6
Minst 6 brödskivor	0/0	0/0	0/0
Potatis, pasta och ris äter jag:			
Några gånger i veckan eller mer sällan	1/1	1/1	2/2
Dagligen	7/6	3/1	10/7
Mer än en gång om dagen	0/0	0/0	0/0
Grönsaker eller rotfrukter (ej potatis) äter jag: (Räkna inte med små mängder som t ex ett salladsblad eller en paprikaring)			
Några gånger i veckan eller mer sällan	2/1	2/2	4/3
Så gott som dagligen	6/5	1/0	7/5
Mer än en gång om dagen	0/1	0/0	0/1
Ej svar	0/0	1/0	1/0
Färsk frukt äter jag:			
Sällan	2/1	½	3/3
Några gånger i veckan	0/0	3/0	3/0
Dagligen	6/6	0/0	6/6
Av mjölk, fil och yoghurt dricker/äter jag:			
Mest standardmjölkprodukter (3% fett)	0/1	2/0	2/1
Både standardmjölkprodukter (3% fett) och magrare mjölkprodukter	3/1	0/0	3/1
Mest magra mjölkprodukter (mini/ lätt/ mellanmjölkprodukter; 0,1-1,5 fett)	6/5	2/2	8/7
Äter ej	0/0	0/0	0/0
Fisk äter jag:			
Ett par gånger i veckan	0/2	1/0	1/2
En gång i veckan	6/4	2/2	8/6
Ett par gånger i månaden	2/0	0/0	2/0
Sällan eller aldrig	0/1	1/0	1/1
Maten som jag äter:			
Tillagar jag i huvudsak allt själv	6/5	3/2	9/7
Tillagar jag en del själv och en del köper jag från hemtjänsten/butik (frysta/kyllda färdigrätter)	1/1	1/0	2/0
Köper jag allt från hemtjänsten	0/0	0/0	0/0
Köper jag allt från butiken (frysta/kyllda färdigrätter)	1/1	0/0	1/1
Annat alternativ t ex lunchrestaurang	0/0	0/0	0/0

Tabell 2. Deltagarnas uppfattningar om hälsotillstånd och hälsosam mat, uppdelade på kvinnor och män, samt totalt för hela gruppen, vid första träffen och tre månader efter sista träffen

	Kvinnor Före/efter	Män Före/efter	Totalt Före/efter
Antal svar på frågorna före/efter träffarna	8/7	4/2	12/9
I jämförelse med andra i samma ålder uppfattar jag mitt hälsotillstånd som			
Inte så bra som andras	0/0	2/0	2/0
Lika bra som andras	8/7	2/2	10/9
Bättre än andras	0/0	0/0	0/0
Vet ej	0/0	0/0	0/0
Vad anser du vara de största problemen för dig när det gäller att försöka äta näringsriktigt och hälsosamt?			
Inga problem	4/5	0/0	4/5
Kunskap om matlagning	0/0	1/0	1/0
Hälsosam mat är tråkig/ mindre lockande	0/0	0/0	0/0
Kan inte tillräckligt om hälsosam mat	3/1	3/1	6/2
För stor förändring jämfört med mina nuvarande matvanor	1/1	0/0	1/1
Priset på hälsosam mat	3/1	0/0	3/1
Jag vill inte ändra mina matvanor	1/0	3/2	4/2
Annat, nämligen	0/0	0/0	0/0

Tabell 3. Deltagarnas måltidstillfällen, uppdelade på kvinnor och män vid första träffen (åtta kvinnor och fyra män) och tre månader efter sista träffen (sju kvinnor och två män) samt totalt för hela gruppen (tolv svar före respektive nio svar efter träffarna).

Måltidstillfälle	Huvudmåltid <i>Lagad mat tex kött och potatis, soppa med bröd</i>	Lättare måltid <i>Tex gröt/flingor med mjölk/fil, smörgåsar, soppa, sallad, omelett, varm korv ev dryck</i>	Småmål <i>Tex kex, bulle, kaka, frukt, godis, glass ev dryck</i>	Dryck enbart <i>Tex kaffe, te, läsk, juice, öl, vin</i>	Inget
Frukost	0/0	8/6 Kv f/e 3/2 Män f/e 11/8 Tot f/e	0/0	0/1 Kv f/e 1/0 Män f/e 1/1 Tot f/e	0/0
Måltid på förmiddagen	0/0	1/1 Kv f/e 0/0 Män f/e 1/1 Tot f/e	3/3 Kv f/e 1/1 Män f/e 4/4 Tot f/e	1/1 Kv f/e 0/0 Män f/e 1/1 Tot f/e	3/2 Kv f/e 3/1 Män f/e 6/3 Tot f/e
Lunch – mitt på dagen måltid	6/4 Kv f/e 2/2 Män f/e 8/6 Tot f/e	1/3 Kv f/e 0/0 Män f/e 1/3 Tot f/e	0/0 Kv f/e 1/0 Män f/e 1/0 Tot f/e	0/0	1/0 Kv f/e 1/0 Män f/e 2/0 Tot f/e
Måltid på eftermiddagen ¹	0/1 Kv f/e 1/0 Män f/e 1/1 Tot f/e	0/0	4/2 Kv f/e 2/1 Män f/e 6/3 Tot f/e	3/3 Kv f/e 0/0 Män f/e 3/3 Tot f/e	1/1 Kv f/e 1/0 Män f/e 2/1 Tot f/e
Middag/ Kvällsmål ¹	2/3 Kv f/e 1/0 Män f/e 3/3 Tot f/e	6/4 Kv f/e 2/1 Män f/e 8/5 Tot f/e	0/0 Kv f/e 1/0 Män f/e 1/0 Tot f/e	0/0	0/0
Mål sent på kvällen eller natten ¹	0/0	0/0 Kv f/e 1/0 Män f/e 1/0 Tot f/e	1/1 Kv f/e 0/0 Män f/e 1/1 Tot f/e	1/0 Kv f/e 0/0 Män f/e 1/0 Tot f/e	6/6 Kv f/e 3/1 Män f/e 9/7 Tot f/e

* Kvinnor före/efter (Kv f/e), Män före/efter (Män f/e), Totalt före/efter (Tot f/e).

¹ En deltagare svarade ej på dessa frågor efter träffarna.

Vid intervjuerna framgick att såväl två veckor efter sista träffen som efter tre månader använde deltagarna sig av flera av recepten, särskilt recepten på äggakaka, sill och stroganoff, men också av recepten för efterrätterna. Den mest bestående kunskapen handlade om att använda olika kryddor litet mera, framför allt skånsk senap, vilket följande citat från olika deltagare visar:

"Jättebra att ledaren lärde oss att använda kryddor litet mera varierat."

"Mera senap och litet mera udda saker i kryddningen."

"Jag använder mera kryddor och smak nu."

"Jag vågar prova mera."

"Smaklökarna minskar ju så det är kryddningen som är ny."

Två män och en kvinna beskrev vid första intervjutillfället att de radikalt hade förbättrat sina matlagningsvanor, bland annat genom att använda recepten de fått vid träffarna.

Deltagarnas fysiska aktivitet

Alla deltagare angav vid första träffen att de utförde någon regelbunden aktivitet två till sju gånger per vecka (Tabell 4). Den vanligaste aktiviteten var promenad med eller utan stavar, vilket också var den aktivitet de flesta trivdes bäst med. I genomsnitt spenderade kvinnorna drygt en timma per tillfälle och männen knappt tre timmar på angivna aktiviteter. Tre månader efter sista träffen hade medeltiden för kvinnornas aktivitet ökat med 50 minuter, medan männens var densamma. Dessutom hade snöskottning ersatts av gräsklippning, boule, skogsarbete med mera.

Tabell 4. Deltagarnas fysiska aktivitet, uppdelade på kvinnor och män vid första träffen (åtta kvinnor och fyra män) och tre månader efter sista träffen (sju kvinnor och två män), samt totalt för hela gruppen (tolv svar före respektive nio svar efter träffarna).

	Kvinnor Före/efter	Män Före/efter	Totalt Före/efter
Antal svar på frågorna före/efter träffarna	8/7	4/2	12/9
Utför du regelbundet någon form av fysisk aktivitet?			
Nej	0/0	0/1	0/1
Ja	8/7	4/1	12/8
Promenad	7/7	2/2	9/9
Trädgård	3/4	2/2	5/6
Städning	3/3	1/0	4/3
Cykling	5/4	0/0	5/4
Dans	0/0	1/1	1/1
<i>Ett svar för: Simning, gymnastik/vattengymnastik, vävning, bowling, snöskottning, hjälpa barnen</i>			
Hur många gånger per vecka utför du någon form av fysisk aktivitet?			
Ingen gång	0/0	0/0	0/0
1 gång	0/0	0/1	0/1
2-3 gånger	1/1	3/0	4/1
4-5 gånger	1/0	0/1	1/1
6-7 gånger	6/6	1/0	7/6
Hur mycket tid spenderar du i genomsnitt per tillfälle på fysisk aktivitet?			
	Kvinnor	Män	
	Före/efter	Före/efter	
Medeltal	1 tim 20 min/2 tim 8 min	2 tim 50 min/2 tim 15 min	
Range före	30 min – 2 tim 30 min	30 min – 4 tim	
Range efter	60 min – 3 tim	30 min – 4 tim	
Vilken typ av fysisk aktivitet trivs du bäst med?			
Promenad	6/6	0/0	
Trädgård	3/2	2/0	
Cykling	0/4	0/0	
Boule	0/4	0/0	
Dans	0/0	1/1	
Skogsarbete	0/0	0/1	

Kommentar: En man hade minskat tiden för promenad från 30 min 2-3 ggr/vecka till 1 g/vecka. En man hade avlidit vid uppföljningen.

Den fysiska aktivitet, dvs promenad, som skulle förläggas i anslutning till träffarna (dagen innan matlagningen) föll inte så väl ut. Tempot var för högt och flera deltagare var endast med vid ett tillfälle. De flesta deltagarna fördrog i stället att promenera på egen hand. Vid intervjuerna framkom förslag om mera varierat promenadtempo, exempelvis med två olika grupper, och/eller andra typer av aktiviteter till exempel gymnastik eller sällskapsdans, så att alla kunde vara med efter sin förmåga.

Träffarnas uppläggning och innehåll

Utvärderingsenkäten vid varje träff visade entydigt att undervisningen var lätt att förstå och hade upplevts som mycket värdefull av deltagarna (Tabell 5). Alla deltagarna angav att de fått nya lärdomar och att de utdelade recepten var lätta att förstå och uppfattades som mycket bra eller bra.

Tabell 5. Deltagarnas utvärderingar av träffarna i "Broby, kost, sensorik 70+ - Att påverka äldre till ökad matglädje och hälsosammare matvanor".

Tillfälle 1-7	1	2	3	4	5	6	7
Antal svar	8	10	10	11	11	12	12
Undervisningen har varit							
Mycket värdefull	5	6	5	5	5	5	8
Värdefull	5	4	5	6	6	7	4
Mindre värdefull	-	-	-	-	-	-	-
Värdelös	-	-	-	-	-	-	-
Undervisningen har varit							
Lätt att förstå	8	10	10	11	11	12	12
Svår att förstå	-	-	-	-	-	-	-
Har du lärt dig något <i>nytt</i> i dag (vid träffen)?							
Ja*	8	10	10	11	11	12	10
Nej	-	-	-	-	-	-	2
Vad tycker du om materialet du fått i dag?							
Mycket bra	2	4	5	7	5	7	8
Bra	6	6	5	4	6	5	4
Mindre bra	-	-	-	-	-	-	-
Dåligt	-	-	-	-	-	-	-
Materialet har varit							
Lätt att förstå	8	10	10	11	11	12	12
Svårt att förstå	-	-	-	-	-	-	-

* Nya grönsaker ex fänkål och sötpotatis (sju olika svar), andra kryddor, ingefära i maten (två olika svar), havregryn i biffar, laxbakelser, stroganoff, lagat god mat, jättebra lärare, allting jättebra.

Fokusgruppintervjun två veckor efter sista träffen stärkte resultatet av enkäterna och var dessutom samstämmigt med den första fokusgruppintervjun. Följande citat från var och en av deltagarna vid det första intervjutillfället talar för sig själva:

"Fantastiskt! Varje gång blev roligare och roligare/bättre och bättre. Denna fantastiska människa som vi hade som ledare!"

"Mycket roligt. Roligt att lära känna litet folk också – jag är ganska nyinflyttad. Kursen tyckte jag mycket bra om!"

"Roligt att laga mat här, men inte hemma för sig själv. Jag har bara positiva saker att säga – inget negativt!"

"Bra upplagd kurs – vi arbetade ihop med damerna, som kunde mycket – vi fick mycket lärdom av dom. Jag har lärt mig mycket! Positivt hela vägen. Vi bytte samarbetspartner till nästa gång – det var mycket positivt! Vi berömde varandra och det gav positiv förstärkning."

"Jätteroligt! Gruppen och samarbetet har varit positivt och ledaren har varit mycket positiv. Hon gick runt och stöttade oss – hon var engagerad och ville att vi skulle klara alla nya recept. Jag har lärt mig mycket nytt."

"Att laga mat hemma själv och äta själv är inte roligt – här hade man sällskap både när man lagade maten och när man åt. Ledaren har varit toppen! Kursen hölls 14.30-17.30 – började alltid med en kopp kaffe och litet teori med provsmakning. Det var precis lagom."

"Ledaren var en utomordentligt skicklig kock! Hon hjälpte oss att sätta sting på anrättningarna och breddade våra smakupplevelser. Vi fick prova olika kryddsättningar, frukter och grönsaker, ex fänkål och sötpotatis, som vi inte använt tidigare. Utmärkta recept med goda och angenäma rätter."

"Ledaren hade ju lagt ner arbete före kursen. Jag håller helt med om att det var en trevlig kurs!"

"Jag är ju inte van vid spisen, men jag kände att allt funkade, tack vare bra samarbete och bra instruktör, så lärde jag mig en hel del. Väldigt positivt! Jag har missat ett par gånger, men jag kan inte annat än hålla med! Jag lärde mig att laga äggakaka – och det hade jag aldrig gjort – bara ätit, tidigare. Efter att ha varit på sjukhus kan jag konstatera att där finns ju inga smakupplevelser – så det här var ju mycket bättre!"

Alla deltagarna var nöjda med matlagningen, med smakupplevelserna, samt med att få laga mat tillsammans män och kvinnor. Alla männen framhöll särskilt att för dem var det mera lärorikt att vara i en könsblandad grupp. Ett par av männen hade erfarenhet av att delta i en matlagningskurs för enbart män och menade att då lärde de sig inte lika mycket eftersom samarbetspartnern inte heller var så kunnig. Eftersom ledaren i de nu aktuella träffarna hade bytt samarbetspartners för varje tillfälle fick de flesta arbeta tillsammans, vilket av männen upplevdes som särskilt lärorikt.

Dessutom framhöll alla deltagare att det var bra recept som var fina att få med sig hem och att det var utmärkt att recepten var för två personer, i stället för som oftast för fyra personer. Det blev lagom att laga till för sig själv hemma. Genom att varje par alltid fick laga till alla rätterna och verkligen prova recepten, lärde sig alla att laga

alla rätter. Deltagarna betonade att det också var lustfyllt att få prova nya smaker och överraskningar och att de längtade till varje träff.

Vid fokusgruppintervjun tre månader efter sista träffen kvarstod alla positiva uppfattningar om träffarna och deras innehåll. Betydelsen av att i lugn och ro få sitta ner tillsammans och äta den lagade maten framhölls som något som deltagarna särskilt saknade.

Fortsatta träffar på egen hand

Alla deltagarna ville gärna fortsätta träffarna efter sommaren, helst i samma grupp och med samma ledare. Alla var beredda att betala för maten och vissa deltagare funderade över hur lönen till ledaren skulle kunna finansieras. Ingen av deltagarna kunde tänka sig att ensam eller tillsammans med någon annan ta ansvar för matinköpen, även om den tidigare ledaren åtog sig att lämna över recept och inköpslistor. Det kändes som ett för stort ansvar, "om jag skulle bli sjuk/inte orka", som någon deltagare uttryckte sig.

Deltagarna framhöll starkt att de gärna skulle vilja fortsätta t ex under oktober till mars, med samma ledare, i en blandad grupp med kvinnor och män, och gärna i samma lokal, vilken hade fungerat alldeles utmärkt. Här följer några belysande citat:

"Kursen för män som PRO har är alltid fulltecknad med samma män. Vi andra får inte vara med. Flera kurser behövs och med blandade grupper."

"Fantastiskt roligt att få ha varit med – fantastiska kompisar – laga mat – prata osv. Jag kommer att sakna alla. Jag vill stå först i kön till nästa kurs!"

"Nu när vi börjar lära känna varandra är det ju dumt att sluta. I början litet hämmade, men nu kan vi ju snacka med varandra. Så det är synd att sluta. Det kan gott fortsätta!"

"Jättebra – nu när vi har kommit igång ska vi sluta. I början var vi ju vilsna och hittade inte i skåpen men nu går det ju jättebra. Jag hade gärna haft 7 gånger till från oktober till mars."

"Allting har varit toppen – både med gänget och med ledaren. Jag kommer att sakna kursen!"

I samband med den sista intervjun bad flera deltagare att deras önskemål skulle komma fram i rapporten till Region Skåne och kommunen. När var och en av deltagarna sammanfattade träffarna med var sitt ord i samband med intervjuerna framkom följande:

- *Mycket bra!*
- *Ledaren!*
- *Utomordentlig!*
- *Jättebra!*

- *Perfekt!*
- *Mycket givande!*
- *Avstressad.*
- *Sammanhållningen!*
- *Vänskapsmat!*
- *Äggakaka!*

Det märktes att deltagarna, som inte känt varandra så väl innan träffarna, nu hade ett generöst och öppet klimat i gruppen, även om ingen ville ta över ledningen av träffarna.

Diskussion

Resultatet av utvärderingarna visade att träffarna skapade positiva måltidssituationer och stimulerade till hälsosamma måltider för alla deltagarna. Genom att använda Saperemetoden stimulerades de äldres sinnen och matglädjen ökade. Upplägget av träffarna med en könsmässigt blandad grupp där deltagarna lagade mat i par, som varierades vid varje tillfälle, liksom ledarens positiva och engagerade uppläggning av varje tillfälle var två viktiga förutsättningar för det goda resultatet. Strukturen för varje tillfälle samt recepten som delades ut uppfattades som alltigenom utmärkta. Enkäterna och intervjuerna uppvisade stor samstämmighet i resultatet.

Deltagarna och utvärderingen

Alla kriterier för urvalet av deltagarna var uppfyllt för var och en av deltagarna. Urvalet gjordes med hjälp av en distriktssjuksköterska i den aktuella kommunen. Hon tillfrågade personer som hon uppfattade kunde vara intresserade och/eller behöva träffarna. Några deltagare kände varandra innan, men inte alla. Få verkade umgås med varandra utanför träffarna. Urvalet kunde också ha gjorts med hjälp av pensionärsorganisationerna i kommunen. Eventuellt skulle personer som var mera aktiva ha kommit med vid ett sådant urval, eftersom sannolikheten är stor att det är aktiva pensionärer som deltar i pensionärsorganisationer.

Det är viktigt att notera att färre deltagare besvarade enkäten om matvanor och fysisk aktivitet efter satsningen än före. Det kan ha påverkat de positiva svaren när det gäller att äta näringsriktigt och hälsosamt. Eftersom enkäterna besvarades anonymt går det inte att utläsa skillnader för varje individ. Eftersom endast två av männen besvarade enkäten om matvanor och fysisk aktivitet tre månader efter sista träffen gick det inte att säkerställa några säkra förändringar i aktiviteter hos männen som grupp. För kvinnorna hade deras tidsåtgång för fysisk aktivitet ökat, troligen beroende på att den senare enkäten besvarades i maj, emedan den första enkäten besvarades under vintern (i december).

Genom att använda såväl enkäter som intervjuer vid flera tillfällen uppnåddes dock en tydlig samstämmighet i resultatet vilket visar på säkra mätresultat.

Matvanor, matglädje och fysisk aktivitet

Främst bland kvinnorna var matvanorna och den fysiska aktiviteten god redan vid första träffen, ändå kommenterade alla deltagare, kvinnor som män, att de blivit inspirerade, lärt sig mycket nytt och känt stor matglädje genom träffarna. Tydligt var att ledaren lyckats balansera de olika kunskapsnivåerna väl. Genom att använda Saperemetoden på ett strukturerat sätt stimulerades deltagarnas alla sinnen såväl som de gemensamma samtalsämnena och den glädjefyllda samvaron. Utvecklingssatsningen skapade således i högsta grad positiva måltidssituationer och intresse för hälsosam mat för deltagarna.

Svaren med avseende på kunskap om hälsosam mat förbättrades mellan mättillfällena. De deltagare (en kvinna och tre män) som hade lägst intresse för matlagning vid den inledande träffen betonade att de fått mycket inspiration genom träffarna och i stort sett alla deltagarna hade försökt sig på de nya recepten.

Liknande resultat som denna utvärdering har visat har presenterats på Socialstyrelsens hemsida "Mat för äldre – inom vård och omsorg" där en matskola för friska hemmaboende äldre rekommenderas för att äldre personer ska få möjlighet att hålla sig friska och bo hemma under längre tid som pensionärer (Björk m fl 2006). I "Matskola för äldre", utvecklad vid Uppsala universitet, betonades mera av hälsoaspekter än sinnesupplevelser och måltidsglädje (a a). Troligen behövs en kombination. Resultatet av denna utvärdering visar att modellen påverkade flera av deltagarna till hälsosammare matvanor.

Den fysiska aktiviteten ökade för de flesta deltagarna under sommarhalvåret, emedan under vinterhalvåret var vädret ofta dåligt för promenader, så förslaget att kombinera träffarna om mat med till exempel gymnastik eller dans tyckte alla var en god idé. Vikten att ta hänsyn till deltagarnas olika förutsättningar betonades för att aktivitetsdelen ska bli lyckad.

Slutsatsen är att den här typen av träffar är ett gott exempel på vad kommuner och pensionärsorganisationer bör arbeta för så att flera äldre får uppleva matglädje och stimulans till att laga hälsosam mat. Förhoppningsvis kan just denna grupp av äldre också stimuleras till att fortsätta sin glädjefyllda samvaro, så som deltagarna uttryckte det:

"Vi är väldigt nöjda! Hälsa Region Skåne det! Vi vill gärna återkomma med ledare! Vi kan betala för maten – det är inga problem! Det är ledaren som är "problemet" (dvs att hitta en ledare)."

Referenser

Berleen G. (2003) Bättre hälsa hos äldre! Statens Folkhälsoinstitut 2003:41, Sandvikens tryckeri: Sandviken.

Björk A, Broman A, Kulluvaara A-S, Pettersson J & Nydahl M. (2006) Matskola för friska hemmaboende äldre. Mat för äldre – inom vård och omsorg nr 6 maj 2006, Socialstyrelsen, Stockholm.

<http://www.socialstyrelsen.se/Amnesord/aldre/matuppdraget/index.htm> (2006-11-23).

Grahn G, Danielson M, Ulander K. Learning to live with cancer in European countries. *Cancer Nursing* 1999;22(1):79-84.

Hälsomålet - Tillämpad näringslära. Centrum för folkhälsa. Stockholms läns landsting: Stockholm. <http://www.halsomalet.se/templates/Page.aspx?id=183> (2006-11-23).

Mat för alla sinnen. Sensorisk träning enligt SAPERE- metoden, Lärarhandledning. (2000) Livsmedelsverket/ Stiftelsen för Måltidsforskning: Uppsala/Grythyttan.

Mini Nutritional Assessment (1998) Societé des Produits Nestlé SA, Vevey, Switzerland (copyright) <http://www.mna-elderly.com> (2006-11-23).

Sepp H, Ekelund U & Becker W. (2004) Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna – underlag till urval av frågor i befolkningsinriktade enkäter. SLV Rapport 2004:21, Statens Livsmedelsverk: Uppsala.

Bilaga 1

Träffarnas upplägg och innehåll har genomförts enligt följande koncept utarbetat av Katarina Stigsdotter, GastroNovum, Hässleholms kommun

Tillfälle 1

Tema: Introduktion till alla träffarna och till våra fem sinnen.

Syfte med lektionen:

- Att beskriva vad sensorik är.
- Hur sensoriska övningar fungerar och påverkar de fem sinnen.
- Lära känna köket.

Sensoriska övningar: Deltagarna får prova på en första sensorisk övning i form av kanel – och socker. I ett litet plaströr finns en blandning av kanel- och socker, röret delas ut utan att deltagarna får veta innehållet. De instrueras att hålla för näsan samtidigt som de smakar på rörets innehåll och därefter släpps taget på näsan och de andas in. Resultatet blir att när de smakar på innehållet och håller för näsan smakar det endast sött och när sedan luktsinnet släpps på upplevs kanelkryddan. Därefter får gruppen välja en bit äpple utifrån färg antingen ett rött, gult eller grönt äpple. Dofta på äpplet och beskriva doften. Därefter smaka på äpplet och beskriva smaken och bedöma om smaken var så som förväntat utifrån färg och doft. Övningen upprepas och då får deltagarna välja en annan färg på äppelbiten.

Måltid:

Skånsk äggkakaka med rökt stekt fläsk och rökt ål.

Vitkålssallad med skånsk senapsdressing och lingonsylt.

Färsk fruktsallad serverat med vaniljesella.

Måltiden innehåller många olika ingredienser för att få deltagarna medvetna om kombinationen av olika ingredienser är av stor betydelse för smaken.

Tillfälle 2

Tema: Smaksinnet och de fyra grundsmakerna med fokus på sött och surt.

Syfte:

- Att få kunskap om smaksinnet och var det finns.
- Prova på de fyra grundsmakerna och ta reda om alla deltagarna kan identifiera dem.
- Bedöma sötma och syra på olika livsmedel.

Sensorisk övningar:

Deltagarna får smaka på fyra glas innehållande lösningar av de fyra grundsmakerna, sött, salt, surt och beskt. De ska enbart med hjälp av smaksinnet genomföra bedömningen och därefter fylla i ett protokoll. Detta är första tillfället och koncentrationen är hög på lösningarna. Därefter testas grundsmakerna sött och surt i olika livsmedel. Tre som innehåller sötma och det är; äpple, kokt morot och sylt. Deltagarna får smaka och diskutera hur sött de upplevde de olika livsmedel och

sedan fylla i en smakbarometer. På samma sätt genomfördes det sura smaktestet och de livsmedel som var med är; citron, apelsin och lingonsylt. Test genomfördes också med att deltagarna fick dricka lingondricka för att se om det ökade salivutsöndringen.

Måltid:

Ört- och senapsmarinerad sill med potatismos med smak.

Kokt broccoli och ärtor.

Morotskaka med citronglasyr. samt sötma ifrån morötterna

Måltiden innehåller ingredienser som senap och citron med mycket syra samt sötma ifrån morötterna i morotskakan, för att ge en ökad smakupplevelse.

Tillfälle 3

Tema: Smaksinnet och de fyra grundsmakerna med fokus på salt och beskt.

Syfte:

- Repetition av smaksinnets funktion och de fyra grundsmakerna.
- Träna på att identifiera de fyra grundsmakerna.
- Bedöma salt och beskt i olika livsmedel.

Sensoriska övningar: Deltagarna får ännu en gång smaka på lösningar av de fyra grundsmakerna vid detta tillfälle är de lägre koncentration. Därefter testas grundsmakerna salt och beskt i olika livsmedel på samma sätt som i föregående lektion. De tre livsmedlen som representerade salt var; salt kex, grönmögelost och kaviar och de tre som representerade beskt var; mörk choklad, endiver och grapefrukt.

Måltid:

Endivsallad med Nobissås, (vitlöksmajonnäs).

Skånska köttfärsbiffar med potatis, lingonsås, kokta morötter och sockerärtor med och utan salt.

Drottningssoppa med vaniljris.

Måltiden innehåller endiver vilket är ett livsmedel med mycket beska och också grönsaker kokta med och utan salt i syfte att få kunskap om saltets betydelse för smaken.

Tillfälle 4

Tema: Synsinnet

Syfte:

- Att ge kunskap om synsinnets betydelse för smakupplevelsen.
- Att genom de sensoriska övningarna ge insikt i synsinnets dominans över de övriga sinnen.

Sensoriska övningar: Tre sensoriska övningar genomfördes för att påvisa synsinnets dominans. Deltagarna fick först smaka på juice med två olika sorters färg, den ena var gul och den andra var röd. Deltagarna skulle utifrån färg bedöma sötma och syrlighet. Det var samma apelsinjuice i båda glasen, skillnaden var att den röda juicen var färgad med karamellfärg. Upplevelsen blir att den röda juicen smakar

surare på grund av färgen. Därefter provsmakades fruktsallad. Först fick deltagarna doft på fruktsalladen och bedöma om de kunde doft någon av frukterna som var i salladen och därefter diskuterades det hur sött salladen skulle upplevas. Sedan smakade salladen av, med det var ett överraskningsmoment då fruktsalladen var smaksatt med salt. Tills sist fick deltagarna smaka på fyra sorters yoghurt i fyra olika färger; vitt, rött, gult och grönt. All yoghurt var neutral som färgats med karamellfärg för ge ett synintryck av olika smaker. De fick bedöma varje yoghurt för sig och samtidigt fylla i ett protokoll.

Måltid:

Rotfruktspytt med stekt fläsk och stekt ägg.

Grönsallad.

Mango- och yoghurtdessert med chokladströssel.

Rotfruktspytten innehåller många olika rotfrukter vilket ger ett vacker synintryck vid servering.

Desserten är även den färgrik med gul mango tillsammans med yoghurt och mörk choklad.

Tillfälle 5

Tema: Luktsinnet

Syfte:

- Att träna doftsinnet.
- Att få kunskap om luktsinnets förändring vid åldrandet.

Sensoriska övningar: Startade med att återigen göra kanel – och sockerövningen i repetitionssyfte. Därefter fick deltagarna göra samma övning med mörk choklad för att uppleva skillnaden med och utan luktsinnet. Den avslutande övningen som genomfördes syftade till att deltagarna enbart med hjälp av luktsinnet skulle försöka identifiera olika kryddor. Deltagarna diskuterade också vilka minnen som var kopplade till de olika dofterna.

Måltid:

Sötpotatissoppa med rökt lax och räkröra.

Scones med ost och kummin.

Kesokaka med hallonsylt.

Måltiden innehåller mycket dofter framförallt från sconesen och kesokakan, som båda gräddas i ugn och stimulerar luktsinnet positivt inför måltiden.

Tillfälle 6

Tema: Känslsinnet

Syfte:

- Att få kunskap om hur intimt känsel- och smaksinnet hänger ihop
- Att få kunskap om hur konsistens och temperatur på livsmedel påverkar smaken

Sensoriska övningar:

Deltagarna fick prova på tre övningar som var kopplade till känslsinnet.

Vid den första övningen provsmakades två bitar ost av samma sort, den ena biten var kylskåpskall och den andra biten rumstempererad. Deltagarna skulle sedan försöka beskriva vad det var för skillnad på ostbitarna. Den påföljande övningen var provsmakning av tre sorters mjölkprodukter med olika fetthalt. Deltagarna fick beskriva hur de kändes i munnen och var det var för sorter. Slutligen fick deltagarna prova tre sorters falukorv även de med olika fetthalt och även här beskriva skillnaderna.

Måltid:

Biff Stroganoff på helt och malet kött.

Ris och kokta grönsaker

Gino- varm fruktsallad med chokladtäckte serverat vaniljglass

Det uppstår stora smakskillnader beroende på om Biff Stroganoff tillagas på helt eller malet kött. Desserten innehåller en kombination av varmt och kallt som upplevs som positivt för känsel – och smaksinnet.

Tillfälle 7

Tema: Hörselsinnet och avslutning

Syfte:

- Att repetera och testa grundsmakerna
- Att få prova på att smaka på livsmedel till störande ljud
- Att få insikt i att livsmedel måste ha sitt rätta ljud för att det smaka gott
- Att gemensamt få tillaga av avnjuta en trerätters måltid

Sensoriska övningar:

Återigen fick deltagarna testa smaksinnet och försöka identifiera de fyra grundsmakerna i lösningar. För att se om smaksinnet har blivit stimulerat av undervisningen. Därefter testades ljudets betydelse för smaken genom att deltagarna fick smaka en bit knäckebröd och en bit banan och samtidigt hålla för öronen. Ljudet från livsmedlet förstärks då och det smakar annorlunda. Deltagarna fick även äta en fruktsallad till olika sorters musik för att bedöma hur det påverkar smaken.

Måltid:

Färskostfylld laxrulle på salladsbädd

Kycklinggryta med rostade grönsaker och klyftpotatis

Ananaspaj med vispad grädde

En festlig, smakrik och färgrik måltid som stimulerar alla fem sinnen och som symboliserar syftet med utbildningen.

Fysisk aktivitet:

Till doft och smakövningar har det även kopplats fysisk aktivitet i form av stavgång ledd av Britt Nilsson, Broby. Gruppen träffades en gång i veckan för ca en timmes promenad. Vid ett tillfälle anordnades även en tipspromenad, i syfte att skapa ett större intresse för aktiviteten.

Bilaga 2

Enkät om matvanor och fysisk aktivitet

Jag är kvinna
man

Min ålder är: _____

Mitt civilstånd är:
gift/sambo
ensamstående

Frågor angående matvanor

1. Av bröd äter jag:

Mest vitt bröd eller limpa
Både ljust och grovt bröd, (mjukt)
Mest grovt bröd eller knäckebröd

2. Jag äter varje dag:

Högst 2 brödskivor
3-5 brödskivor
Minst 6 brödskivor

3. Potatis, pasta och ris äter jag:

Några gånger i veckan eller mer sällan
Dagligen
Mer än en gång om dagen

4. Grönsaker eller rotfrukter (ej potatis) äter jag:

Räkna inte med små mängder som t ex ett
salladsblad eller en paprikaring

Några gånger i veckan eller mer sällan
Så gott som dagligen
Mer än en gång om dagen

5. Färsk frukt äter jag:

Sällan
Några gånger i veckan
Dagligen

6. Av mjölk, fil och yoghurt dricker/ äter jag:

- Mest standardmjölkprodukter (3% fett)
Både standardmjölkprodukter (3% fett) och
magrare mjölkprodukter
Mest magra mjölkprodukter
(mini/lätt/mellanmjölkprodukter; 0,1-1,5 fett)
Äter ej

7. Fisk äter jag:

- Ett par gånger i veckan
En gång i veckan
Ett par gånger i månaden
Sällan eller aldrig

8. Maten som jag äter:

- Tillagar jag i huvudsak allt själv
Tillagar jag en del själv och en del köper jag från
hemtjänsten/ butik(frost/ kylda färdigrätter)
Köper jag allt från hemtjänsten
Köper jag allt från butiken (frost/ kylda färdigrätter)
Annat alternativ t ex lunchrestaurang

9. I jämförelse med andra i samma ålder uppfattar jag mitt hälsotillstånd som

- Inte så bra som andras
Lika bra som andras
Bättre än andras
Vet ej

10. Vad anser du vara de största problem för dig när det gäller att försöka äta näringsriktigt och hälsosamt?

Kryssa för de alternativ som du upplever som de största problemen för din egen del.

1. Inga problem
2. Kunskap om matlagning
3. Hälsosam mat är tråkig/ mindre lockande
4. Kan inte tillräckligt om hälsosam mat
5. För stor förändring jämfört med mina nuvarande matvanor
6. Priset på hälsosam mat

7. Jag vill inte ändra mina matvanor

8. Annat, nämligen _____

11. Vad brukar du äta på vardagarna? Beskriv hur du brukar äta en vanlig vardag.

Kryssa för den typ av måltid som överensstämmer bäst för varje måltidstillfälle. Ange endast med ett kryss i den rad som passar bäst för varje måltid. Kom ihåg mellanmål och ev. annat småätande samt drycker.

Måltidstillfälle	Huvudmåltid Lagad mat t ex kött och potatis, soppa med bröd.	Lättare måltid T ex gröt/flingor med mjölk/fil, smörgåsar, soppa, sallad, omelett, varm korv ev dryck	Småmål T ex kex, bulle, kaka, frukt, godis, glass ev dryck	Dryck enbart T ex kaffe, te, läsk, juice, öl, vin	Inget
Frukost					
Måltid på förmiddagen					
Lunch- mitt på dagen måltid					
Måltid på Eftermiddagen					
Middag/ kvällsmål					
Mål sent på kvällen eller sent på kvällen					

Frågor angående fysisk aktivitet

Följande frågor gäller din fysiska aktivitet dvs hur mycket du rör på dig. Exempel på fysisk aktivitet kan vara promenad, gymnastik, cykling, simning, städning, trädgårdsarbete eller gräsklippning.

1. Utför du regelbundet någon form av fysisk aktivitet:

nej

ja

ge exempel _____

2. Hur många gånger per vecka utför du någon form av fysisk?

Ingen gång	<input type="checkbox"/>
1 gång	<input type="checkbox"/>
2-3 gånger	<input type="checkbox"/>
4-5 gånger	<input type="checkbox"/>
6-7 gånger	<input type="checkbox"/>

3. Hur mycket tid spenderade du i genomsnitt per tillfälle på fysiskt aktivitet?

.....timmar.....minuter

Vet inte/osäker

4. Vilken typ av fysisk aktivitet trivs du bäst med?

Tack för din medverkan!

Bilaga 3

Utvärdering tillfälle 1-7

Hur tycker du att undervisningen i dag har varit?

Mycket värdefull Värdefull Mindre värdefull Värdelös

Kommentar: _____

Undervisningen har varit: Lätt att förstå Svår att förstå

Kommentar: _____

Har du lärt dig något *nytt* i dag? Ja Nej

Kommentar: _____

Vad tycker du om det material du fått i dag?

Mycket bra Bra Mindre bra Dåligt

Kommentar: _____

Materiallet har varit: Lätt att förstå Svårt att förstå

Kommentar: _____

Tack för dina svar!

Bilaga 4

Frågeguide för fokusgruppintervju

Övergripande frågor

Berätta hur träffarna var!

Om smakupplevelserna?

Om den fysiska aktiviteten?

Har du/ni ändrat era matvanor genom träffarna?

Har du/ni ändrat era vanor för fysisk aktivitet genom träffarna?

Kan ni fortsätta ordna träffarna själva?

Beskriv träffarna med ett ord?

Exempel på följdfrågor som kan bli aktuella

kan Du utveckla....

- berätta mera om...
- när Du säger... hur tänker Du då?