



Oslo kommune
Helseetaten

Praktisk kurs i berikning

Prosjekt "Trå lekkert"

www.helseetaten.oslo.kommune.no

2013

Hva er energi?

- Mat gir energi i form av brennstoffer – det må ikke forveksles med å kjenne seg oppkvikket
- Energien fra mat holder ”kroppsmotoren” i gang
- Energien fra mat kan måles i *kilokalorier*, som i dagligtale forkortes til *kalorier*
- Skriftlig forkortes *kilokalorier* til *kcal*
- Når mat er energitett, betyr det at den inneholder mange *kalorier* per gram eller enhet mat
- Eksempel:
 - 2 spiseskjeer skummet melk inneholder 8 kcal
 - 2 spiseskjeer kremfløte inneholder 86 kcal

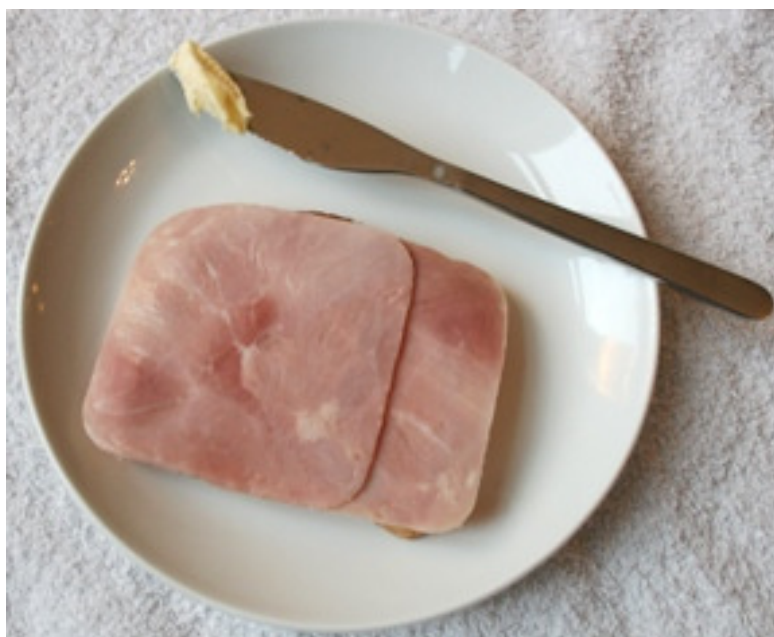
Berikning – generelle prinsipper

- Bruk **naturlig energitette** matvarer til berikning
- Annen mat kan gjøres mer energitett med **berikning**
- Man får i seg mer dersom man **spiser oftere**
- Selv små **mellommåltider** gir viktig påfyll av energi
- **Drikke** kan også være en verdifull kilde til energi
- Husk **dessert** – også ekstra energi

Unngå lettprodukter (light, lett/lettere, mager)



Berikning i praksis: Brødmåltider



1 brødkive med 2 skiver
kokt skinke og margarin
= 130 kcal og 8 g protein



Beriker med 1 knivspiss
margarin + 1 ½ ss potetsalat
= 310 kcal og 9 g protein

Berikning i praksis: Brødmåltider forts.



1 brødslice med 2 skiver
brunost og margarin
= 180 kcal og 4 g protein



Beriker med 1 knivspiss
margarin + 1 ½ ss seterrømme
= 330 kcal og 5 g protein

Berikning i praksis: Havregrøt



1 porsjon kokt på 1 dl gryn
og 2 dl vann
= 160 kcal og 5 g protein



Grøten kokes på helmelk og
ikke vann og
1 ss rapsolje røres inn



Ha på sukker og smør
= 540 kcal og 11 g protein

Grøten inneholder nå **over 3 ganger** så mye
kalorier og mer enn dobbelt så mye protein

Berikning i praksis: Middag



1/2 porsjon ferdigmiddag
= 220 kcal og 8 g protein

Den halve porsjonen
inneholder nå like mye
energi som en hel porsjon



1 ss rapsolje røre inn i den
brune sausen, 1 ss smør
smeltes over potetene, 1 ss
tyttebærsyltetøy legges på
= 450 kcal og 8 g protein

Berikning i praksis: Yoghurt

(egner seg godt som et mellommåltid)

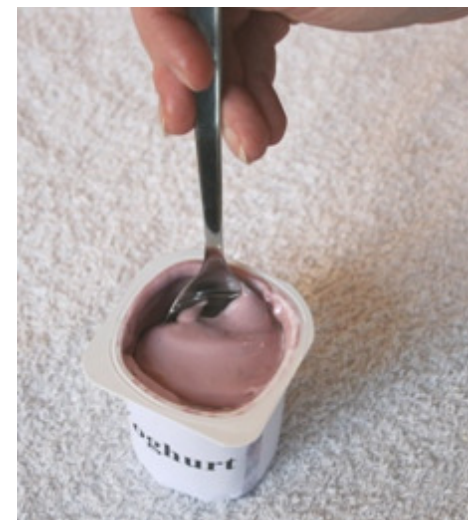


Du trenger 1 lite beger med yoghurt og rapsolje

Yoghurt
= 125 kcal og 4 g protein



1 ss rapsolje røres inn



Rør godt og smak
= 220 kcal og 4 g protein

Berikning i praksis: Suppe

(egner seg godt som et mellommåltid)



Tomatsuppe fra pose, 2 dl
= 95 kcal og 2 g protein



1 ss rapsolje røres inn
=190 kcal og 2 g protein



Tilsetter du i tillegg ½ kokt
egg gir det **240 kcal og 6 g
protein**

Dessert og drikke

- Dessert gir verdifull energi
 - Riskrem, lefse
 - Kakestykke, vaffel
 - Frukt med krem eller iskrem
- Drikke kan også berikes
 - Te med sukker eller honning
 - Kaffe med fløte eller helmelk
 - Surmelk med en teskje olje eller syltetøy
 - Varm sjokolade med krem



Refleksjonsoppgave

- Diskusjon i plenum

- Hva når matvarer som behøves for berikning ikke står på handlelista?
- Situasjon:
Irma jobber i hjemmetjenesten. En av oppgavene hennes er å handle inn mat for noen brukere. Etter berikningskurset ble det satt vedtak om berikning av brødmatt og middag hos en av de hun handler for. Men Irma er usikker på om hun kan handle inn rapsolje, fløte og smør når denne brukeren ikke har satt det på handlelista si
- Spørsmål:
- Hva ville dere sagt til Irma dersom hun spurte om råd?
- Hvordan kan ansatte motivere brukeren?
- Hvor langt skal ansatte gå i å påvirke handlelista?



”Ta med hjem”

Brødskiva

Alltid to lag pålegg
og godt med
smør/margarin

Like mye pålegg
per $\frac{1}{2}$ skive som
som normalt til 1



Middag

Serveres kun $\frac{1}{2}$
porsjon, tenk
berikning
med en gang



Dessert

Husk
desserten!

