**Ta’ med mellemmåltider**

**Mellemmåltider generelt – Hvorfor er de vigtige – indflyvning:**

Når den ældre borger har været syg, har nedsat appetit og er i et genoptræningsforløb, kan det være svært at få dækket energi- og proteinbehovet med kun tre måltider. Det er derfor en god idé at spise og ikke mindst drikke noget energi- og proteinrigt imellem hovedmåltiderne. Gode mellemmåltider giver nemlig vigtige bidrag til det samlede indtag af energi og næringsstoffer i løbet af dagen.

Landsdækkende kostundersøgelser viser, at op mod 30% af dagens energi stammer fra mellemmåltider.

Først lægges et sæt mellemmåltider rangeret efter energiindhold

Dernæst lægges det andet sæt mellemmåltider rangeret efter proteinindhold

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mellemmåltid** | **kcal** | **kJ** | **Protein, g** |
| **3 stk småkager** | **150** | **630** | **1,6** |
| **1 stor banan (120 g)** | **100** | **410** | **1,6** |
| **1 pose snackgulerødder (250 g)** | **100** | **410** | **2,0** |
|  |  |  |  |
| **20 g nødder/mandler** | **105** | **440** | **4,1** |
| **100g proteinis, Kramers** | **110** | **450** | **6,5** |
| **25 g marcipanbrød** | **130** | **550** | **2,5** |
| **3 stk kransekage (40 g)** | **170** | **700** | **3,2** |
|  |  |  |  |
| **1 skive franskbrød m. smør, marmelade** | **215** | **900** | **3,3** |
| **1 skive rugbrød m. smør, pålæg** | **165** | **700** | **9,9** |
| **1 skive franskbrød m. smør, ost (20g)** | **245** | **1030** | **8,2** |
| **2 kiks m. smør, ost (30g)** | **265** | **1100** | **9,1** |
|  |  |  |  |
| **25 g Beef Jerky** | **70** | **290** | **10,3** |
| **4-5 salami bites (20g)** | **75** | **320** | **6,0** |
| **1 æg (60 g)** | **85** | **350** | **7,2** |
|  |  |  |  |
| **10 g osteknas, Arla** | **55** | **240** | **4,8** |
| **18 g ostehaps (1 stk)** | **50** | **220** | **3,4** |
| **24 g cheddar ost (Cathedral city)** | **100** | **410** | **6,0** |
| **40 g babybel ost, 2 stk** | **120** | **510** | **9,2** |
|  |  |  |  |
| **1 bæger cheasy skyr m. knas (170g)** | **175** | **730** | **17,0** |
| **1 bæger cultura m. knas (170g)** | **175** | **740** | **9,0** |
| **1 Cheasy drikkeskyr (250 ml)** | **125** | **520** | **15,2** |
|  |  |  |  |
| **1 proteinbar (barebells, ca 50 g)** | **195** | **820** | **20,0** |

**Refleksion:**

Hvordan kan I som terapeuter få borgerne til at spise/drikke mellemmåltider ifm. Genoptræning –

Kan venteværelse indbyde til at spise et mellemmåltid før/efter træning?

Kan der laves pauser ifm. Træning fx under/til sidst i træningen?

Kan der spørges ind til deres middagsmad/aftensmad eller måltider generelt?