




















Guiden er et værktøj til brug ved indkøb af mad og drikkevarer til den ældre borger. Vi tager udgangspunkt i de officielle anbefalinger for mad til ældre og skelner mellem borgere med normal appetit og nedsat appetit. Såfremt du har brug for at foretage tilpasning af hensyn til borgerens præferencer, kan du altid kontakte Mad & Måltider.

VALG AF FØDEVARER	NORMALKOST OG DIABETES	KOST TIL SMÅTSPISENDE
BRØD 	Produkter med Nøglehulsmærket og/eller Fuldkornslogo. Eks. fuldkornsrugbrød, fuldkornsboller.  	Fiberfattigt brød. Eks. franskbrød, teboller, rosinboller, tebirkes, kiks.
GRYN 	Produkter med Nøglehulsmærke og/eller Fuldkornslogo. Eks. havregryn.  	Alle gryntyper
GRØD 	Grød kogt på vand, minimælk el. skummetmælk. Eks. havregrød	Grød kogt på sødmælk. Eks. havregrød, risengrød og mannagrød.
MEJERI 	Max. 1,5g fedt/100g. og max. 4g sukker/100g. Eks. ylette, kvark naturel, fromage fraiche, skyr.	Min. 3,5g fedt/100g. Eks. ymer, A-38, sødmælksyoghurt, frugtyoghurt, koldskål. Alle typer creme fraiche, fløde, syrnede fløde.
OST 	Max. 30+ gældende for både skære- og smøreost.	Min. 45+ gældende for både skære- og smøreost.
KØDPÅLÆG 	Max. 10g fedt/100g. Eks. hamburgerryg, skinke, fedtreduceret leverpostej, fiskepålæg. Æg	Min. 10g fedt/100g. Eks. spegepølse, rullepølse, kødpølse, traditionel leverpostej, fiskepålæg, mayonnaisesalater Æg Pynt: remoulade og mayonnaise
GRØNTSAGER 	Alle former for grøntsager, og til alle hovedmåltider og mellemmåltider. Vælg især grove grøntsager. Eks. løg, ærter, broccoli, blomkål, rodfrugter.	Server kun små mængder grøntsager Eks. grøntsagsstuvninger, grøntsagsmos, legerede grøntsagssupper eller smørstegte grøntsager
FRUGT 	Alle friske og frosne frugter og bær (frosne bær efter et opkog).	Server kun små mængder frugt Eks. frugt på dåse, frugtgrød.
FEDTSTOFFER 	Anvend produkter der er Nøglehulsmærket. Eks. blød margarine, flydende fedtstoffer og olie. 	Smør og smørblandingsprodukt på brød. Flydende fedtstof til tilberedning.
DRIKKEVARER 	Vand Mager mælk (skummet-, kærne-, og minimælk. Kaffe og te.	Sødmælk, koldskål, kakaomælk. Frugt- og grøntsagsjuice, sukkerholdigt saftvand, sodavand, cider og iste. Ernæringsdrikke. Kaffe og te.
SNACKS 	Brød og kiks med Nøglehulsmærket 	Eks. flæskesvær, chips, saltstænger, grissini, popcorn. Kager gerne med fløde. Flødeis Desserter