

VÆRDIGHED I LIVET, VÆRDIGHED I MÅLTIDET

KURSUSKATALOG 2024

VÆRDIGMAD

Majken Alexander
Tel: 27 22 22 06
Email: majken@vaerdigmad.dk



Side 3: KURSUS #1

TÆNK HVIS DU DAGLIGT FIK SERVERET MAD DU IKKE KUNNE SPISE

Teoretisk kursus om, hvordan vi kostmæssigt møder vores målgruppe i plejesektoren bedst muligt. (Under)ernæring og konsistenser og tværfagligt samarbejde.



Side 4: KURSUS #2

VÆRDIG MAD TIL MÅLGRUPPEN

Teoretisk og praktisk kursus om at løse de udfordringer, vi har arbejdet med i kursus #1. Vi arbejder praktisk med ernæringsberegninger og tilpasning af forplejning til målgruppen.



Side 5: KURSUS #3

BLØD NORMALKOST

Praktisk kursus, hvor vi går i køkkenet, smøger ærmerne op - og eksperimenterer med at lave blød normalcost. Vi arbejder med geleringsmidler og laver klassiske retter med hele stykker kød og tilbehør til.





Side 6-7: KURSUS #4

PRAKTISK KURSUS I FREMSTILLING AF MAD I ANDEN KONSISTENS END NORMALKOST (DYSFAGI)

Praktisk kursus i køkkenet. Specialiseret træning i at lave mad i konsistenser der afviger fra normalkost. Vælg mellem fire moduler - eller tag dem som en pakke...



Side 8: KURSUS #5

IDDSI, DEN INTERNATIONALE STANDART FOR DYSFAGI

Teoretisk kursus hvor vi gennemgår retningslinjerne for de enkelte konsistensniveauer på IDDSI skalaen og vi går i dybden med de IDDSI-testmetoder...



Side 9: KURSUS #6

IDDSI, KONSISTENSNIVEAUER

Praktisk kursus i køkkenet. Specialiseret træning i at lave måltider efter IDDSI skalaen og teste at vi opnår den korrekte konsistens...

KURSUS #1

TÆNK HVIS DU DAGLIGT FIK SERVERET MAD DU IKKE KUNNE SPISE DET VÆRDIGE MÅLTID TIL VORES ÆLDRE MEDBORGERE

Introduktionskursus

Teoretisk

Formål med kurset:

På introduktionskurset sætter vi fokus på de udfordringer, der skal løses, når vi tilbereder gode og veltillavede måltider til vores ældre medborgere. Gruppen af borgere over 67 år vokser, og i 2030 vil vi være 150.000 flere over 80+ end i dag. Samfundet står samtidig i en akut situation med mangel på arbejdskraft. Så hvordan får vi ressourcerne til at række, når de fleste køkkener samtidig gerne vil være med i grøn omstilling? Ydermere er underernæring et indsatsområde i arbejdet med vores ældre medborgere.

Mad kan mere end at mætte, men kun hvis den bliver spist. Det er derfor vigtigt at have fokus på både smag, konsistens og udseende, men lige så vigtigt er det at tage hensyn til borgerens særlige behov og livsvilkår ved de enkelte måltider. Således kan ernæring, livskvalitet og forbrug af ressourcer gå op i en højere enhed.

Mange ældre har nedsat tygge-synke funktion, og har derfor behov for særlige hensyn i forhold til madens konsistens. Det sociale samvær ved bordet samt den gode måltidoplevelse bevarer den vigtige livskvalitet. Dette og meget mere sætter vi fokus på. Tag din leder eller medarbejder med på kursus og få viden og inspiration til at gøre en forskel for dine beboere.

På kurset vil du blandt andet høre om:

1. Hvem er nutidens og fremtidens ældre på plejecentre og i hjemmeplejen?
2. Har vi et samfundsproblem med underernæring i Danmark?
3. Hvad skal der til for at ændre udviklingen?
4. Hvilken omstilling kræver det af personalet at imødekomme de ældres behov for og ønsker om værdighed ved måltiderne?
5. Hvad er forskellige kostkonsistenser?
6. Hvordan får vi på tværs af fagligheder integreret en anden måde at producere, levere og servere på i køkkenet og plejen?

Målgruppe:

Ledelse og medarbejdere i køkken og pleje: Alle har medansvar for mad og måltider til vores ældre medborgere.

Antal deltagere: Max 50 deltagere

Kursets varighed: 3,5 time

Kurset er incl: Materialer (video og arbejdshæfte), opskrifter samt smagsprøver

KURSUS #2
VÆRDIG MAD TIL MÅLGRUPPEN

Progression fra kursus #1

Teoretisk og praktisk

De nyeste undersøgelser viser, at 60 % - 80 % af vores ældre medborgere på landets plejecentre eller i hjemmeplejen, er i risiko for underernæring. Heraf har ca. 87 % problemer med at spise og tygge/synke maden (dysfagi). Langt den største del af vores ældste medborgere og beboere på vores plejehjem har behov for en særlig ernæring med fokus på tilstrækkelig energi (kalorier) og protein. Frontpersonalet står mange steder med ansvaret for bestilling af mad og råvarer samt tilberedning af 60 % - 80 % af dagens måltider og de står 100 % med ansvaret for, at maden der serveres, har den korrekte sammensætning og ikke mindst konsistens, så det er muligt for borgeren at spise den. Men har de kompetencerne til at vurdere om borgeren får den rette ernæring?

Formål med kurset:

Vi stiller skarpt på borgernes særlige behov, vi kigger menuplanerne efter i sømmene, og vi kigger på hvilke konsistenser, der er lettest at håndtere for borgeren. Vi sætter fokus på det værdige måltid, hvor flest muligt kan inkluderes i fællesskabet omkring både hovedmåltid og mellemmåltid. Vi stiller også skarpt på den rette ernæring. Vi går ikke i køkkenet, men arbejder praktisk tilpasning af måltiderne til målgruppen.

På kurset vil vi sammen:

1. Vi tager et hurtigt kig borgerens særlige behov
2. Vi smager på mad i forskellige konsistenser
3. Vi arbejder helt lavpraktisk med at sammensætte menuforslag til den småspisende borger, til både hovedmåltider og mellemmåltider. Menuforslagene vil dække borgernes behov for proteiner og energi, så I får en fornemmelse af hvad der skal til
4. Vi arbejder også med konsistenstrappen i sammensætning af menuforslagene

Målgruppe:

Køkkenpersonale, plejepersonale, ledelse.. Kort sagt alle, der er med til at tilberede, bestille, planlægge og servere mad til vores ældre medborgere samt dem, der har ansvaret for ernæring til målgruppen.

Antal deltagere: Max 30 deltagere

Kursets varighed: 4 timer

Kurset er incl: Materialer (video og arbejdshæfte), opskrifter samt smagsprøver

KURSUS #3
BLØD FULDKOST
Teoretisk og praktisk

Ved at fokusere på den bløde kost kan langt flere borgere inkluderes i dagens måltider.

På langt de fleste plejecentre serveres normalkosten i en konsistens, som kun en lille andel af borgerne er i stand til at spise og tygge.

"Dysfagi-diæt er kost med modificeret konsistens, der bør ordineres til borgere med dysfagi, som er udredte, og hvor dysfagi-diæt er vurderet hensigtsmæssig.

Desuden kan dysfagi-diæt tilbydes personer med dårlig tandstatus (fx manglende tænder, ømhed i mundhule, løse proteser) eller meget svækkede borgere, der har begrænset energi til at indtage et måltid". (kosthåndbogen)

Det skønnes, at op mod 87 % af vores ældre medborgere har vanskeligt ved at spise mad i normal konsistens på grund af sygdom og svækkelse. Mange foretrækker at spise med én hånd. Cirka 60 % er i risiko for at blive underernærede.

Formål med modulerne:

Vi stiller skarpt på de særlige hensyn, der bør tages til den småspisende, for at opnå en Værdig Måltidsoplevelse.

På kurset vil vi sammen:

1. Tage et hurtigt kig på målgruppen og dens særlige behov
2. Vi går i køkkenet og arbejder med tilberedning af traditionelle middags- og frokostretter med hele kødstykker i en blød konsistens og med fokus på smag, udseende og duft

Målgruppe:

Køkkenpersonale, personale på boenheder og modtagerkøkkener.

Antal deltagere: Max 20 deltagere

Kursets varighed: 7 timer

Kurset er incl: Materialer (video og arbejdshæfte), opskrifter samt smagsprøver

PRAKTISK KURSUS I FREMSTILLING AF MAD I ANDEN KONSISTENS END NORMALKOST (DYSFAGI efter kosthåndbogen)

Praktisk

Når vi laver mad til ældre medborgere, der ofte lider af nedsat appetit, mundtørhed og generel svækkelse, er det ekstra vigtigt, at vi har fokus på, maden både ser lækker og indbydende ud, at den smager godt, og har den korrekte konsistens. Vi kan sagtens lave lækre og indbydende måltider, der ligner og smager som den mad, der serveres i normalkostkonsistens - uanset om vi skal servere maden i blød, gratin eller cremet konsistens.

Det handler om at kende den korrekte konsistens, at være kreativ, og at bruge de rigtige teknikker. Det lærer man bedst, når man har maden imellem hænderne. Vi udbyder derfor en række praktiske moduler (1 – 4), hvor vi stiller skarpt på alle dagens måltider i de forskellige konsistenser.

Målgruppe (alle fire moduler):

Køkkenpersonale, der tilbereder mad til svage ældre med udfordringer i forhold til at spise og tygge mad i normal konsistens (dysfagi), personale på boenheder og modtagerkøkkener.

Antal deltagere: Max 20 deltagere

Modulets varighed: 4 timer

Modulet er incl: Materialer (video og arbejdshæfte), opskrifter samt råvarer på kurset

MODUL 1: DET VARME MÅLTID

Her tager vi udgangspunkt i forskellige klassiske, danske retter, og dem tryller vi om til de tre konsistenser (blød, gratin og cremet). Vi tilbereder for eksempel flæsketeg, kylling, koteletter, sammenkogte retter og kartofler i alle tre konsistenser. Vi tilbereder ligeledes lidt tilbehør, eks. grøntsager og frugt.

Deltagerne lærer forskellen på de tre konsistenser, samt at lave indbydende og lækre måltider, der smager og udseendemæssigt er identisk med fuldkosten.

MODUL 2: GRATINSMØRREBRØD

Hvordan får vi smørrebrødet til at se lækkert og indbydende ud, samtidig med at vi opnår den rette konsistens?

På kurset tilbereder vi æg og rejer, forskelligt pynt som tomater, ristede løg og syltede rødbeder, pålæg (for eksempel rullepølse & salami). Vi laver også franskbrød og ost

Formålet er, at du efter dette kursus kan tilberede lækkert, varieret og indbydende smørrebrød i gratinkonsistens. Du kender til forskellige geleringsmidler, og bliver inspireret til at få maden til at ligne fuldkostversionen.

MODUL 3: KAGER, FRUGT OG MELLEMMÅLTIDER I GRATINKONSISTENS

Der skal naturligvis også være lækre og indbydende alternativer til alle dagens øvrige måltider. Borgere med behov for gratin eller cremet kost har et stort behov for gode mellemmåltider, der vel at mærke bliver spist.

Formålet med dette kursus:

At lære en let og enkel tilgang til at fremstille både frugt, kager, brød og mellemmåltider i gratinkonsistens.

På kurset vil vi sammen:

Gå i køkkenet og fremstiller lækre kager, frugt, desserter og mellemmåltider i gratinkonsistens. Vi tryller for eksempel traditionelle kager (som roulade, sandkage og tærte) om til gratinkonsistens. Vi laver flotte meloner, henkogte frugter og for eksempel appelsiner, der ligner udgangspunktet og har både god smag og konsistens. Vi fremstiller også boller og ost

MODUL 4: GRATINKOST VARM MAD

Hvordan får vi den varme mad til at se lækker og indbydende ud samtidig med at vi opnår den rette konsistens?

Formålet med dette kursus:

At du efter dette kursus kan tilberede lækkert og indbydende varme retter i gratinkonsistens. Du kender til forskellige geleringsmidler, og bliver inspireret til at få maden til at ligne fuldkostversionen.

På kurset vil vi sammen:

Tilberede forskellige typer kød og fisk for eksempel flæskesteg, stegt kylling, sammenkogte retter og dampet laks i gratinkonsistens. Vi laver også kartofler, brune kartofler, grøntsager og survarer.



KURSUS #5

IDDSI, DEN INTERNATIONALE STANDART FOR DYSFAGI

Teoretisk kursus

I Danmark har vi vores eget sæt anbefalinger for Dysfagi kost, og dermed også vores egne anbefalinger for konsistenser på de konsistensniveauer vi har vedtaget.

International Dysphagia Diet Standardisation initiativ (IDDSI) blev grundlagt i 2013 med det formål at udvikle nye internationale terminologier og definitioner til at beskrive modificerede madvarer og fortykkede væsker, der anvendes til personer med dysfagi i alle aldre, i alle plejesektorer og alle kulturer.

Et globalt initiativ til at forbedre livet for over 590 millioner mennesker verden over der lever med dysfagi.

IDDSI er netop oversat til dansk og med IDDSI følger en IDDSI-referenceramme der detaljeret beskriver madtekstur og drikkektykkelse og med en udførlig beskrivelse af niveaudefinition.

IDDSI består desuden af IDDSI-testmetode som for både køkken og frontpersonale vil gøre det enkelt at teste, om mad og drikkevarer, har den korrekte konsistens i forhold til det ønskede niveau.

På dette kursus tager vi udgangspunkt i maden. Vi kikker på hvor IDDSI adskiller sig fra de danske anbefalinger, vi gennemgår udførligt hvert enkelt konsistensniveau med henblik på at kende den helt præcise konsistens, og hvilke begrænsninger/udelukkelse af fødevarer det giver. Vi gennemgår testmetoderne så vi dagligt kan kontrollere maden vi tilbereder, for at sikre at den har den korrekte konsistens til det ønskede niveau. Vi smager en række forskellige konsistenser og sammenligner dem med de nuværende danske anbefalinger for at få kendskab til, hvor de nuværende anbefalinger adskiller sig.

På kurset vil vi sammen:

1. Fokuserer på målgruppen syge, svækkede, ældre småtspisende og dens særlige behov for fokus på madens konsistens
2. Vi går i dybden med konsistensanbefalingerne på både den danske diæt og på IDDSI
3. Vi kikker på testmetoder, så vi er sikre på at leve op til retningslinjerne
4. Vi smager på mad i forskellige konsistenser og sætter fokus på hvilke produktionsmetoder og fortyknings/geleringsmidler der giver det bedste resultat.

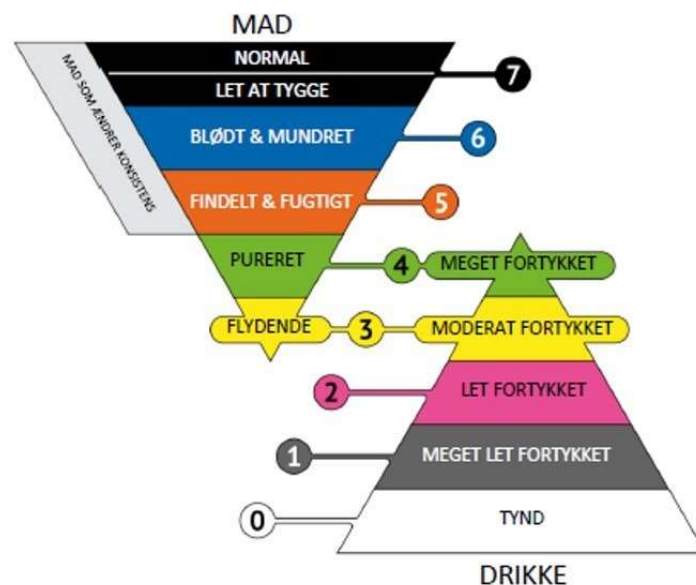
Målgruppe:

Køkkenpersonale, frontpersonale, personale på boenheder og modtagerkøkkener.

Antal deltagere: Max 50 deltagere

Kursets varighed: 7 timer

Kurset er incl: Materialer (video og arbejdshæfte), opskrifter samt smagsprøver



PRAKTISK KURSUS I FREMSTILLING AF MAD, KONSISTENS IDDSI NIVEAU 7-4 (DYSFAGI ud fra IDDSI)

Praktisk

Når vi laver mad til ældre medborgere, der ofte har nedsat appetit, mundtørhed og generel svækkelse, er det ekstra vigtigt, at vi har fokus på, at maden både ser lækker og indbydende ud, at den smager godt, og har den korrekte konsistens i forhold til målgruppen. Vi kan sagtens lave lækre og indbydende måltider, der ligner og smager som den mad, der serveres i normalkostkonsistens - uanset om vi skal servere maden i

NIVEAU 7 LET AT TYGGE,

NIVEAU 6 BLØD OG I BIDDER,

NIVEAU 5 FINDELT OG FUGTIGT

NIVEAU 4 PURERET.

Det handler om at kende den korrekte konsistens, at være kreativ, og at bruge de rigtige teknikker. Det lærer man bedst, når man har maden imellem hænderne. Vi udbyder derfor en række praktiske moduler (1 – 4), hvor vi stiller skarpt på alle dagens måltider i de forskellige konsistenser.

Målgruppe (alle fire moduler):

Køkkenpersonale, der tilbereder mad til svage ældre med udfordringer i forhold til at spise og tygge mad i normal konsistens (dysfagi), personale på boenheder og modtagerkøkkener.

Antal deltagere: Max 20 deltagere

Modulets varighed: 4 timer

Modulet er incl: Materialer (video og arbejdshæfte), opskrifter samt råvarer på kurset

MODUL 1: DET VARME MÅLTID I NIVEAU 7 -4

Her tager vi udgangspunkt i forskellige klassiske, danske retter, og dem tryller vi så om i de 4 niveauer (7 LET AT TYGGE, NIVEAU 6 BLØD OG I BIDDER, NIVEAU 5 FINDELT OG FUGTIGT ELLER NIVEAU 4 PURERET.). Vi tilbereder både kød, grøntsager, sammenkogte retter og tilbehør i de forskellige konsistenser og vi anvender IDDSI-testmetode til at kontrollere at den mad vi har fremstillet er korrekt i forhold til niveauet. Deltagerne lærer forskellen på konsistensniveauerne og at lave indbydende og lækre måltider, der smager og udseendemæssig er identisk den mad der serveres på normalkosten.

MODUL 2: SMØRREBRØD på
NIVEAU 7 LET AT TYGGE,
NIVEAU 5 FINDELT OG FUGTIGT
NIVEAU 4 PURERET (gratin)

Hvordan får vi smørrebrødet til at se lækkert og indbydende ud samtidig med at vi opnår den rette konsistens?

Vi tilbereder forskelligt pålæg og pynt, kikker på brød, ost og tilbehør på de forskellige niveauer

Formålet er, at du efter dette kursus kan tilberede lækkert og indbydende smørrebrød.

Du kender til forskellige geleringsmidler, og bliver inspireret til at få maden til at ligne normalkostversionen.

MODUL 3: KAGER, FRUGT OG MELLEMMÅLTIDER på
NIVEAU 7 LET AT TYGGE,
NIVEAU 6 BLØD OG I BIDDER,
NIVEAU 5 FINDELT OG FUGTIGT
NIVEAU 4 PURERET.

For den småtspisende borger skal mellemmåltider dække ca. 50% af dagens energibehov. Det er derfor vigtigt, at der findes et bredt udvalg af små mellemmåltider der kan tilbydes borgerne uden for de tre hovedmåltider. Det skal naturligvis være lækre og indbydende alternativer til det der tilbydes borgerne på normalkost. Vi tilbereder sammen en række mellemmåltider på forskellige konsistensniveauer, men vi kikker også på, om et øget fokus på målgrupper kunne give anledning til, vi i højere grad inkluderer mellemmåltider så alle kan være med.

Formålet med dette kursus:

At lære en let og enkel tilgang til at fremstille både frugt, kager, brød og mellemmåltider i de forskellige konsistensniveauer.

På kurset vil vi sammen:

Gå i køkkenet og fremstille lækre kager, frugt, desserter og mellemmåltider i niveau 7-4. Vi tryller for eksempel traditionelle kager (som roulade, sandkage og tærte) om til niveau 5 og 4. Vi laver flotte meloner, henkogte frugter og for eksempel appelsiner, der ligner udgangspunktet og har både god smag og konsistens. Vi fremstiller også sandwich, boller og ost som er egnet til Dysfagi.

MODUL 4: VARM MAD NIVEAU 5 OG 4

Der er stor forskel på den danske gratinkost og maden på niveau 5 og 4. Derfor vil vi på dette kursus sætte fokus på netop forskelle, og hvilke muligheder der ligger på niveau 5 i forhold til den nuværende gratinkost.

For os har det i mange år været en gåde, at der ikke var et trin imellem den blød kost og gratinkosten som efter danske forskrifter skal være helt glat, fri for klumper og serveret med sauce der har samme konsistensniveau.

Niveau 5 er netop dette trin. Der kan godt serveres pasta og ris og mad med små bløde klumper. Bare ikke uden at vi hjælper konsistensen lidt på vej. Det giver en række spændende muligheder som vi vil glæde os til at vise jer.

Formålet med dette kursus:

Er, at du efter dette kursus kan tilberede lækre og indbydende varme retter på niveau 5 og 4, du ved hvor forskellen ligger i forhold til den danske anbefaling, og du kender til forskellige geleringsmidler, og bliver inspireret til at få maden til at ligne normalcostversionen.

På kurset vil vi sammen:

Tilberede forskellige typer kød og fisk for eksempel hele stege, stegt kylling, sammenkogte retter og dampet fisk på niveau 4 og 5. Vi laver også kartofler, brune kartofler, grøntsager og sur varer.



Dette katalog er kun ment som en idebank til hvad I kan indhente af ny viden igennem vores kurser. Alle kurser kan tilrettelægges helt efter jeres behov, ønsker og personalesammensætning. Vi kan lægge kurset præcis på det tidspunkt der passer jer, og den dag på ugen der er bedst. Kort sagt, vi specialtilrettelægger kurserne helt efter jeres smag.

Vores priser tager udgangspunkt i, at der deltager minimum 10 personer. I kan sagtens være færre, så bliver det blot lidt dyrere pr. person. I er altid velkommen til at fylde op med kursister fra andre plejehjem eller afdelinger.

Kontakt os for dialog om jeres behov. Baseret på denne dialog udarbejder vi et tilbud og kan også sende mere info om praktisk afvikling af kurset:

Majken Alexander

Tel: 27 22 22 06

Email: majken@vaerdigmad.dk

<https://www.vaerdigmad.dk/>