

## BRA MAT OCH MELLANMÅL FÖR SENIORER

I denna folder får du tips om vad som är hälsosamt att äta när man är senior

Framtagen av:  
Dietist Jenny Widén  
Social- och äldreförvaltningen  
Haninge kommun



Foto: J.Widén

Tips för dig med god aptit



Frukt sallad med keso

## TIPS PÅ BRA MAT OCH MELLANMÅL NÄR MAN HAR GOD APTIT

**Att äta och må bra är en viktig del av hela livet. Här följer lite tips på vägen för att man ska få i sig det man behöver**

De allra flesta seniorer i Sverige har goda matvanor och god aptit. Äter man en varierad kost med 3-6 måltider per dag (inkl. mellanmål) bedöms man nå sitt behov av energi-, och vitaminer och mineraler. Man ser dock att intaget av vissa livsmedelsgrupper bör ökas för en ännu bättre hälsa då ohälsosam kost kan leda till olika typer av sjukdomar som t ex diabetes typ 2, hjärt-kärl sjukdom och olika cancerformer.

Ett tips kan vara att se över de livsmedel man äter ofta och byta det mot något mer hälsosamt. T ex välj ett fiberrikt bröd i stället för ett ljust bröd.

### Råd från livsmedelsverket

De svenska kostråden utformas efter de Nordiska näringsrekommendationerna som är framtagna enligt evidens och forskning. Vi rekommenderas att äta mer fiber och fullkorn, mer frukt och grönsaker, mer baljväxter, mer nötter, fröer och mat från havet.

Vi rekommenderas också att äta mindre rött kött (allt kött exkl. fågel), mindre charkuterier, mindre feta mejeriprodukter och mindre salt., socker och alkohol. Tallriksmodellen, matpyramiden och nyckelhålsmärkningen kan vara till hjälp. Läs mer på livsmedelsverket.se

Här kommer lite recept och tips på mellanmål och alternativa desserter.

### Fröknäcke, 1 plåt

2 dl majs mjöl  
1 dl solrosfrön  
1 dl sesamfrön  
½ dl linfrön  
½ tsk salt  
½ dl rapsolja  
2 ½ dl kokande vatten

Sätt ugnen på 150 grader.  
Blanda majs mjöl, solrosfrön, linfrön, sesamfrön och salt i en bunke.  
Häll i rapsolja och sist kokande vatten och rör ihop allt till en jämn smet.  
Bred ut smeten tunt på en plåt med bakplåtspapper.  
”skär” i rutor (6 x 5) och strö över lite flingsalt (om så önskas)  
Grädda i 60-80 minuter. Svalna på galler.

### Filmjölsbröd, 2 limpor

1 liter filmjöl  
2 dl solroskärnor  
2 dl vete- eller rågkross  
5 dl vetemjöl  
5 dl grahamsmjöl  
1 dl vetekli  
1 dl linfrön  
1/4 dl bikarbonat  
0,5 dl mörk sirap  
1 dl lingonsylt  
1 tsk salt  
Matfett och ströbröd till formarna

Blanda alla ingredienser till en jämn smet.  
Smörj och bröa 2 avlånga formar (ca 1 ½ l)  
Fyll formarna.  
Grädda i 180 grader i ca 1 h och 20 min

### Müsli

4 dl havregryn  
1.2 dl nötter och frön ex. solroskärnor/pumpafrön/hasselnötter  
1 msk kokos, riven  
1 msk rapsolja  
1/2 msk vatten  
1 tsk honung / sirap  
1 nypa vaniljpulver  
0.8 dl torkad frukt ex. russin/fikon

Sätt ugnen på 150 grader.  
Blanda havregryn och nötter/frön och kokos i en skål och rör runt så att allt blandas väl. Rör samman olja, vatten, honung och vaniljpulver och slå över havreblandningen.  
Lägg allt på en plåt och fördela ut väl.  
Grädda i ugnen i ca 1 timme. Rör runt då och då och se till så att det inte bränns. Låt müsli svalna innan du lägger i den torkade frukten. Förvara i väl försluten burk.

### Alternativa desserter

- blanda kvarg och yoghurt. Varva med frukt eller bär. Hacka lite nötter att strö över  
- fruktsallad med lite naturell kvarg (låg fetthalt) eller keso.

### Andra mellanmål

- knäckebröd med hummus, makrill eller kalkon  
- naturell yoghurt med frukt och fröer  
- 0,5 dl osaltade nötter  
- 1 frukt  
- grönsaksstavar och dip (låg fetthalt)