



Här får du veta mer om
portionsmaten





Håll dig frisk med bra mat

Känner du dig fortfarande ganska pigg och aktiv och gillar att laga mat? Kanske märker du samtidigt att det ibland är svårt att få orken att räcka till för att få fram bra och allsidig mat på bordet varje dag året runt.

Att äta bra och röra på sig är det absolut viktigaste vi alla kan göra - om vi vill fortsätta att vara så friska och pigga som möjligt.

För dig som börjar bli äldre är det ännu viktigare att äta tillräckligt. Undervikt och undernäring är ett betydligt större hälsoproblem än övervikt hos personer över 65 år.

Att få för lite energi och näring ger snabbt effekter i form av förlorad kraft och ork. Att kunna få hem färdiglagad portionsmat är därför en mycket värdefull service som kan beviljas av kommunen.

Det kan ge dig en bra hjälp i vardagen för att behålla ork och krafter. Vill du ansöka om att få hem portionsmat ska du vända dig till kommunens biståndsenhet. Du kan ringa direkt till kommunen på telefon 063 - 14 30 00.

Har du frågor om hur det fungerar med portionsmaten så kan du också kontakta Matgubben. Kontaktuppgifter hittar du på baksidan av broschyren.

Du kan också läsa mer på kommunens hemsida www.ostersund.se/portionsmat







Prova på portionsmaten

Hos Matgubben kan du också hämta en "prov-portion" om du funderar på att ansöka om portionsmat. Då får du samtidigt med dig en enkät med några enkla frågor som vi vill att du besvarar och lämnar tillbaka efter att du ätit maten.

MatGubben är ett företag som fått i uppdrag av kommunen att köra ut portionsmat till personer med biståndsbeslut.

Kontaktuppgifter till Matgubben:

Infanterigatan 22

063 - 18 01 40

kontor@matgubben.se

Östersund erbjuder unik valfrihet

Östersunds kommun har varit först i Sverige med ett unikt valfrihetssystem för portionsmaten. Det innebär att du hela tiden kan välja fritt mellan menyer från olika kök som godkänts av Östersunds kommun.

Portionsmaten levereras från de olika köken till Matgubben.

Därefter levererar Matgubben hem maten till dig två gånger per vecka.

Gott betyg till portionsmaten

Sommaren 2013 skickade kommunen ut en enkät till personer som beställer portionsmat. 82 procent av dem som svarade tyckte att maten smakade bra eller mycket bra.

Tanken med enkäten var att få in synpunkter för att kunna förbättra maten ytterligare. En övervägande del av de synpunkter som kom in var redan mycket positiva.

Här är några exempel:

“Jag tycker att utbudet är mycket bra och varierat. Tack för fin service!”

“Bra att man får en allsidig kost.”

“Skönt att man inte behöver laga maten själv.”

“Personalen är mycket trevlig och det är lätt att få förklaring på frågor man ställer.”

“Vänligt bemötande”

“Det är bra att jag slipper laga mat alla dagar.”

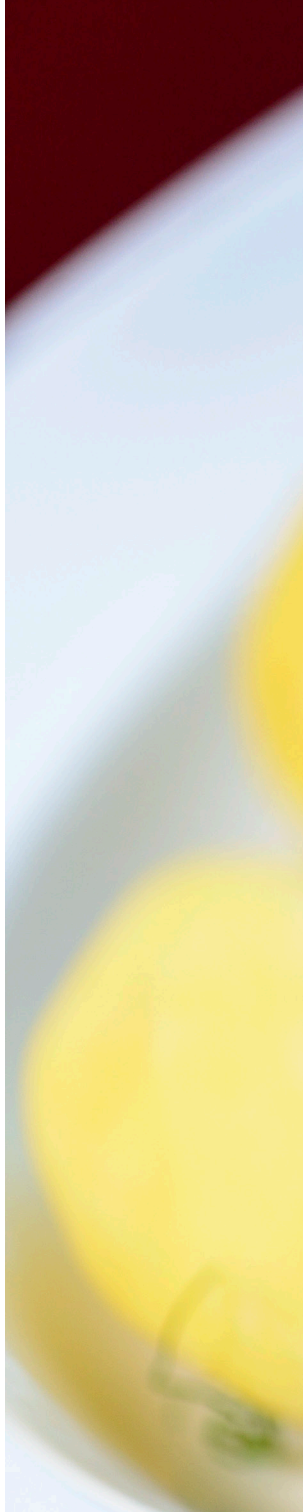
“Maten är varierad och smakar bra.”

“Den kommer i tid. Trevliga leverantörer.”

“Lådan är full, det är bra”

“Varierad mat”

“Vällagad, riktigt stora portioner. Gott kryddad.”







Så här går det till

Matgubben ger dig matsedlar varje vecka från de olika köken.
Där finns många olika maträtter att välja mellan till exempel husmanskost, finare helgmat samt efterrätter.

Vid storhelger finns traditionella maträtter på matsedeln.
Sommarmatsedlarna innehåller även maträtter anpassade till årstiden.

Det står angivet om maträtten är laktosfri/glutenfri.
Alla typer av specialkost kan beställas.
Fråga Matgubben eller hemtjänsten om du vill veta mer.

Du som har hemtjänst kan få hjälp av hemtjänstpersonalen när du beställer mat.
Hemtjänsten kan också förmedla dina synpunkter på maten till Matgubben som kontaktar respektive leverantör.

Portionsmat kostar olika beroende på vilken maträtt du beställer.
Varje månad får du en faktura från Matgubben på den mat du beställt.

Matsedlar hittar du via kommunens hemsida www.ostersund.se/portionsmat samt på Matgubbens hemsida www.matgubben.se

Förvaring och uppvärmning

På förpackningen finns en etikett som beskriver innehållet, bäst-före-datum samt vilket kök som tillagat maten.

Portionerna levereras kalla och ska förvaras i kylskåp.

Vi rekommenderar uppvärmning i mikrovågsugn.

För bästa resultat vid uppvärmningen kan du värma maten direkt i förpackningen.

Stick några hål i locket.

Värm i två till tre minuter vid högsta effekt.

Låt stå någon minut före ätandet.

Ibland är det ingredienser som inte ska värmas, till exempel skinka och legymsallad.

Tänk på att läsa på etiketten vad matportionen innehåller så du kan plocka ut det du inte vill värma.

Vid problem att ta bort locket – skär upp med kniv.

Servera maten på tallrik tillsammans med egna tillbehör som sylt, inlagd gurka eller annat.

Matlådan kan också värmas i ugn max 100 grader 10 – 15 min.







En portion är inte en komplett måltid

En portion ger 20 till 25 procent av dagens behov av energi och näring.

Tillbehör - bröd, bordsmargarin, måltidsdryck och sallad till måltiden ingår inte.

Det måste du själv lägga till för att måltiden ska bli komplett.

Förutom lunch och middag behöver du också äta frukost samt 2 till 3 mellanmål.

För att orka vara aktiv och få en bra livskvalitet är det viktigt att äta alla måltiderna.

Det behövs för att du ska få den energi och näring din kropp behöver.

Sprid ut måltiderna över dagen och ät gärna tillsammans med andra när du har möjlighet.

Förgyll din måltid

En vanlig förklaring när man "slarvar" med maten är att det känns tråkigt att äta ensam.

När du äter ensam - tänk på att ändå göra måltiden så trivsamt som möjligt.

För att portionen ska se tilltalande ut piffa gärna till måltiden med passande tillbehör, till exempel en dillkvist, citron eller vad du tycker om.

Vackert porslin, trevliga servetter eller ett levande ljus kan göra mycket för känslan.

Gör det du tycker om medan du äter, lyssna på radion, se TV eller läs något.

Du är värd en trevlig måltid varje gång du äter!



Vård- och omsorgsförvaltningen

Östersunds kommun, 831 82 Östersund.

063- 14 30 00. Fax: 063 14 40 00. www.ostersund.se