

Arbeidsbok
mat- og ernæringsmodul

Innhold

Innledning	CA-ME- programmet og mat- og ernæringsmodulen Hvordan bruke arbeidsboka
DEL 1 Kultursensitivitet og mat	1.1 Kultursensitiv omsorg. Tilbereding av mat og måltider., 1.2 Skaffe oversikt over foretrukket mat 1.3 Matens betydning for eldre; fysisk og psykisk helse 1.4 Egenarbeid: Mat: Kultur og tradisjoner 1.5 Nøkkelpunkter
DEL 2 Mat, religion og identitet	2.1 Mat og religion 2.2 Mat, identitet og verdighet 2.3 Praktiske eksempler 2.4 Egenarbeid 2.5 Nøkkelpunkter
DEL 3 Mat og andre	3.1 Mattradisjoner: Forskjeller innen kulturer 3.2 Eksempler på matretter og ingredienser fra ulike kulturer 3.3 Hvordan migrasjon virker inn på foretrukket mat 3.4 Nøkkelpunkter 3.5 Handlingsplan
Del 4	Handlingsplan Evaluering av modulen
Del 5	Referanser og verktøy

CA-ME- PROGRAMMET

Velkommen tilbake til dette praktiske kurset som dreier seg om å utforske betydningen av kultursensitiv og individuell omsorg for eldre mennesker med etnisk minoritetsbakgrunn. Programmet er utviklet av samarbeidspartnere fra Storbritannia, Norge, Tyskland og Frankrike som en del av EUs Leonardo da Vinci program for livslang læring.

Hvordan bruke arbeidsboka

Dette er en av de to fagspesifikke arbeidsbøkene som er utarbeidet av CA-ME programmet. Målgruppen er helse- og omsorgspersonell. Den andre fagspesifikke modulen (Mat og ernæring) er beregnet på kjøkkenpersonell og studenter/elever i videregående opplæring/fagskole i mat- og restaurantfag.

Du vil allerede ha gjennomført kjernemodulen. Denne arbeidsboka skal brukes på samme måte som arbeidsboka til kjernemodulen. Du kommer til å lese og gjøre en rekke oppgaver og aktiviteter som har som mål å gjøre deg i stand til å arbeide på en kultursensitiv og individrettet måte med eldre fra alle kulturer.

I tillegg til oppgavene vil det være fem undervisningsøkter der du har mulighet til å diskutere ideene dine med kursleder og kollegaer fra egen eller andre arbeidsplasser. Det kan også være en god idé å be noen som jobber innen ditt arbeidsområde om å hjelpe deg mens du jobber med arbeidsboka.

Arbeidsboka har en rekke forskjellige oppgaver og aktiviteter som du skal gjennomføre for å fullføre denne delen CA-ME- programmet. De ulike oppgavene er identifisert med ulike symboler:

Symbol	Metode
	Oppgaver Oppgaver som skal besvares i arbeidsboka. De fleste forutsetter at du søker informasjon fra andre.
	Refleksjonsspørsmål Dette er "Tenk etter"-spørsmål der du skal notere ned ordene og synspunktene dine i arbeidsboka.
	Søk på internett Her skal du søke etter tilgjengelig informasjon på internett som er tilgjengelig som vil utvide dine kunnskaper. Når du bruker internett er det viktig at du er kritisk til at det er pålitelige og anerkjente kilder. Det er mye informasjon på internett som ikke er dokumentert. Der det er mulig vil vi oppgi anbefalte hjemmesider
	Les videre... Anbefalte bøker og artikler der du kan lese mer om emnet
	Case-oppgave Noen emner blir presentert som case-oppgaver som handler om mennesker i situasjoner som er aktuelle for de som arbeider innenfor helse- og omsorgssektoren..
	Materiell som kan lastes ned Symboliserer DVS materiell eller andre læremidler som du kan laste ned.
	Egenarbeid På slutten av hvert kapittel kommer det en skriftlig oppgave som du skal levere til kursleder. Beregnet tidsbruk er oppgitt.
	Praktiske oppgaver Praktiske oppgaver – tilberedning av ulike retter
	Nøkkelpunkter På slutten av hvert kapittel skal du lage et sammendrag av de viktigste nøkkelpunktene. Dette vil forsterke læringen, og du vil få bruk for dem når du lager din egen handlingsplan på slutten av kurset.

Arbeidsboka er delt inn i fem deler:

Del	Tittel	Hva omfatter delen
1	KULTURSENSITIVITET OG MAT	<p>Definisjoner og begreper som er knyttet til kultursensitivitet og mat.</p> <p>Påvirkning av nasjonale lover og planer, og hvordan tilnærmingene og strategiene på forskjellige arbeidsplasser, i samfunn og nabolag påvirker måten vi utøver vårt arbeid.</p> <p>Matens betydning for eldre – tilberedelse og servering.</p> <p>Hvordan migrasjon påvirker kosthold og matpreferanser.</p>
2	MAT, RELIGION OG IDENTITET	<p>Hvordan religion og mattradisjoner innvirker på, og har betydning for, måten mat tilberedes og serveres. Ha kjennskap til sammenhengen mellom religion og mat ingredienser, tilberedning og servering.</p> <p>Hvordan smaken av mat (ingredienser, tilberedning og bruk av krydder) kan gi positive opplevelser for eldre mennesker og gi dem en følelse av gjenkjennelse.</p>
3	MAT OG ANDRE KULTURELLE TRADISJONER	<p>Bli kjent med betydningen og variasjonen av kulturelle tradisjoner innen mat.</p> <p>Vurdere bruken av krydder, sauser, forskjellige drikker, lette måltider eller snacks for å øke eldres matglede og bidra til et akseptabelt kulturelt kosthold.</p> <p>Finne ut hvordan migrasjon (flytting til et annet land) (Ingebjörg: Burde vel ha stått før, begrepet brukt flere ganger allerede) kan medføre endringer i spisevanene, og hvordan tradisjonsmat som kan være lite heldig i store mengder kan tilberedes på en sunnere måte.</p>
4	Handlingsplan	Evaluering
5	Referanser og verktøy	

NB: Materiellet kan benyttes fritt til bruk i undervisning og opplæring, under forutsetning av henvisning til CA-ME- prosjektet. Materiellet er ikke tillatt brukt i kommersiell virksomhet. Brudd på dette vil bli anmeldt iht. Åndsverksloven. I noen av øvelsene og oppgavene vil du bruke eksempler fra mennesker du kjenner eller arbeider sammen med. Her er det viktig at du følger regler for fortrolige opplysninger. Husk at du ber om tillatelse fra dem du vil bruke i eksemplene dine, enten det er eldre mennesker eller kollegaer. Du vil også måtte endre navnene deres, slik at de ikke kan bli gjenkjent av andre.

Arbeidsboka er delt inn i fem deler, som er beskrevet i innholdsfortegnelsen i begynnelsen. Du skal fullføre hver del, inkludert oppgavene knyttet til arbeidet/arbeidsplassen din, før du går videre til neste del. I hver del blir du bedt om å reflektere over og identifisere de viktigste læringspoengene du har fått fra å lese og fullføre aktivitetene.

Dette vil også hjelpe deg å tenke over og forberede deg til **Handlingsplanen** du skal lage på slutten av denne modulen. Denne **handlingsplanen** er et viktig dokument som du skal ta i bruk på arbeidsplassen, eller praksisplassen.

Opgavene skal du samle i en egen mappe som du kan levere til kursleder ved slutten av kurset. Etter at kurselederen har sett arbeidet og gitt deg tilbakemelding, får du arbeidsboka tilbake som bevis for det arbeidet du har gjort.

Når du reflekterer over og svarer på spørsmålene i hver del, så husk at det ikke finnes "riktige" eller "gale" svar, men dine refleksjoner på det tidspunktet du skriver dem ned. På slutten av hver del kan du gjerne gå tilbake og reflektere en gang til over svarene: Er det noe du vil legge til eller endre? Hvis så er tilfelle, er det fint om du gjør tilføyelser og endringer.

Skriv alltid oppgavene på et eget ark, og noter hvilken del av kurset og hvilket nummer oppgaven har på hver side du har gjort ferdig.

Samlet tid som trengs for å fullføre kurset er omtrent 20-24 timer, i tillegg til ca. 10 timer egenarbeid. Da er det satt av tid til faktisk matlaging og forberedelser – tiden avhenger av hva slags mat du velger å lage..

Vi snakker her om anslagsvis tid som går med til å fullføre hele opplegget, men ikke bli bekymret dersom du skulle bruke lenger eller mindre tid. Alle lærer vi på forskjellige måter og med varierende hastighet.

Lykke til med opplegget ! !!

Del 1 Kultursensitivitet og mat

I denne delen vil vi se på definisjoner og begreper relatert til kulturell bevissthet om mat. Vi vil også vurdere hvordan nasjonale retningslinjer, lover, pensum i videregående opplæring og visjonene til arbeidsplassen, kommunen eller bydelen spiller en rolle for vårt arbeid. Til slutt vil vi se på matens betydning, hvordan den tilberedes og serveres til eldre, og hvilken effekt migrasjon kan ha i forhold til matvaner og matpreferanser.

1.1. Hva innebærer det at maten tilberedes og serveres på en kultursensitiv måte?

Her er en mulig definisjon i to deler:

- Kultursensitiv tilberedelse og servering av mat betyr at maten er tilberedt og servert på en måte som tar hensyn til de individuelle behovene og ønskene som følger av den enkeltes bakgrunn, skikker, mattradisjoner og religion.
- Kultursensitiv tilberedelse og servering av mat innebærer at vi må finne ut av hva som er den enkelte beboeren/pasientens behov i forhold til mat og servering, og at de som tilbereder maten imøtekommer disse individuelle behovene så langt det er mulig.

En kultursensitiv tilnærming legger vekt på å sette den enkelte i sentrum. Kultursensitivitet med tanke på å være i stand å tilberede kulturelt akseptabel mat innebærer evnen til å kartlegge hva slags mat som passer for ulike etniske grupper og enkeltpersoner. Det innebærer også kunnskaper om forskjellige råvarer og å tilegne seg ferdigheter i å tilberede maten. Maten er en viktig del av en persons kulturelle identitet. Å gjøre seg kjent med hva en person foretrekker av mat, tilberedningsmåter og spesielle måltider og på den måten anerkjenne deres identitet, kan gi positive opplevelser for den eldre.

Et flerkulturelt perspektiv på mat og drikke, råvarer og tilberedning skapes ved at den enkelte har interesse for å tilegne seg kunnskaper og ferdigheter og er ivrig etter å lære om ulike ingredienser og tilberedningsmåter for å opparbeide egen kompetanse. Det er imidlertid ikke slik at alt innen kjøkken og catering må forandres eller snus opp ned på for at en skal kunne servere kulturelt akseptabel mat. Behovene til både minoritetene og majoriteten kan ivaretas ved forholdsvis beskjedne endringer.

1.1.a. Refleksjonsoppgave

Tenk gjennom hva kultursensitiv matlaging og servering innebærer. Skriv ned tankene dine nedenfor.

Som vi vil se, er det ikke nok å ha kunnskaper om hva folk liker å spise og bare fokusere på maten. Det er viktig at de ansatte skaffer seg nødvendig oversikt over hele situasjonen til den eldre, et større bilde der hvilken mat de foretrekker, er en del av bildet. Nedenfor er det et eksempel på hvorfor dette er viktig:

Caseoppgave¹

"Vi visste lite om bakgrunnen hans, men ut i fra navnet hans sluttet vi oss til at han var muslim, og kom fra et afrikansk land. Derfor utarbeidet vi en "plan" for hvordan vi skulle imøtekomme hans behov når det gjaldt mat etc.

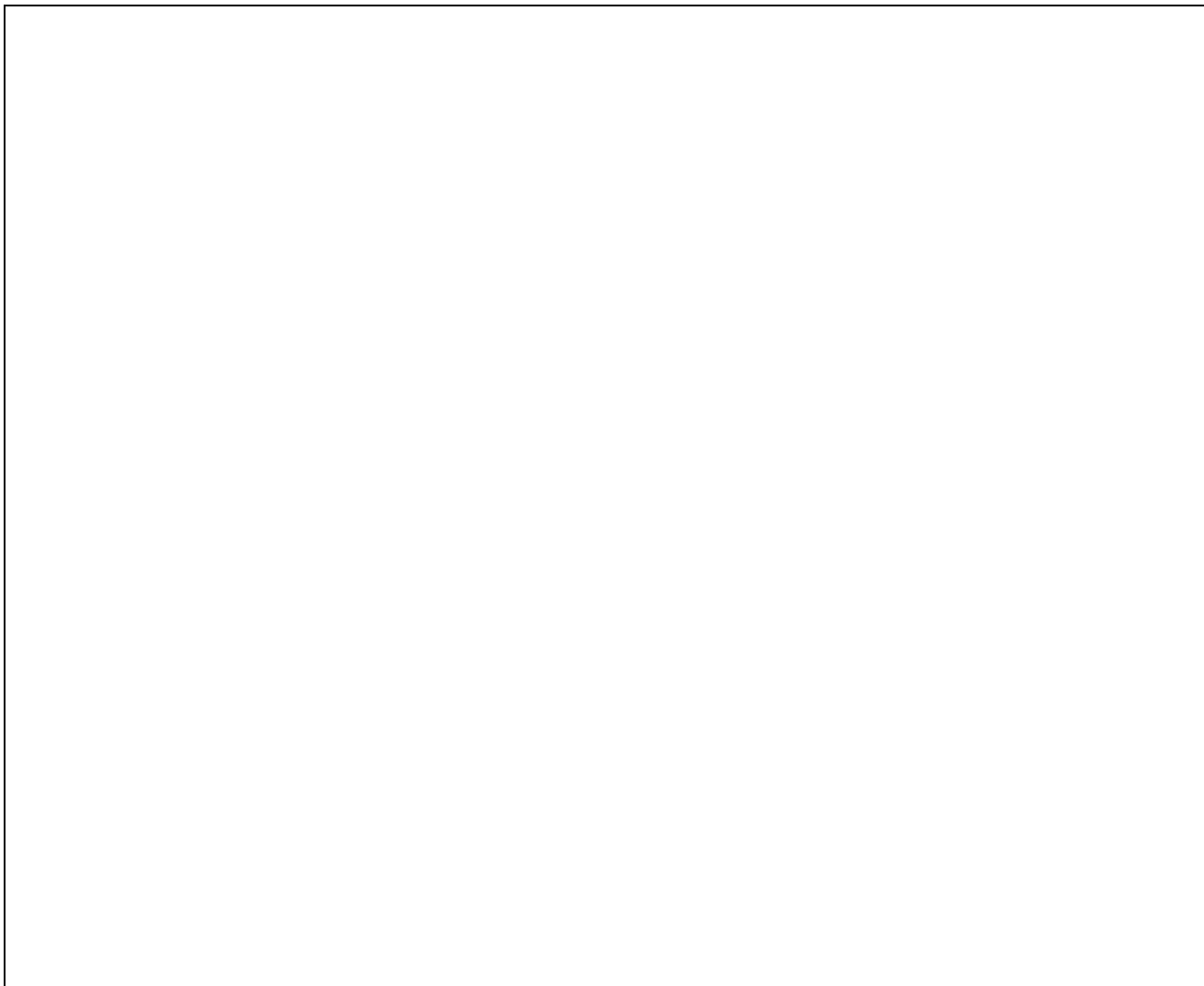
I begynnelsen snakket han ikke med noen fordi han var så syk, Etter hvert begynte å snakke, og da viste det seg at hadde vokst opp i en norsk familie med norske tradisjoner og vaner, og ikke ville ha noen særbehandling. Han hadde nesten glemt at han var muslim inntil han kom til sykehjemmet, og personalet gjorde ham til en. Dette er et eksempel på at vi ikke satte oss godt nok inn i hvem han var, men baserte oss på antagelser. Papirene som inneholdt personlige opplysninger, kom først senere. Vi spør ikke om sensitive data før de er trygge på oss, og dette kan skape problemer, ikke minst hvis pasienten har en innvandrerbakgrunn."

Refleksjonsoppgave 1.1.b.

1

NOVA Rapport 9/05 Omsorgstjenester med mangfold fra et sykehjem:

Tenk over eksempelet og beskriv eller diskuter med kolleger hvordan man kan mistolke behovene eller ønskene en person kan ha.



1.1.c. Les videre

Les mer om mangfoldskompetanse, reflekter over introduksjonene til arbeidsboka (1.1.) eller diskuter med kolleger.

Hvilken betydning har dette for fagpersoner i pleie- og omsorgssektoren?

1.1.d. Refleksjonsoppgave

Reflekter over spørsmålene og skriv ned svarene dine

Hva gjøres på arbeidsplassen din for å imøtekomme behovene til forskjellige grupper når det gjelder mat?

Følger praksisen på arbeidsplassen din prinsippene for kultursensitiv omsorg?

1.1.e. Refleksjonsoppgave

Hvilke kvaliteter/hvilken kompetanse må en ha for å kunne regnes som "profesjonell" i din jobb? Skriv først hva jobben din er (for eksempel på et storkjøkken, på kjøkkenet på et sykehjem, på postkjøkken, hjemmetjenesten eller i annen institusjon). Hvis du er student og ennå ikke er ansatt eller i praksis, velger du et arbeidsområde du kjenner.

List så opp de kompetansene /kvalitetene du mener er viktigst:

1.1.f. Refleksjonsoppgave

1. Tenk på kjøkkenansatte som arbeider på et sykehjem eller i tilknytning til hjemmetjenesten, og skriv ned tre måter der mat og matlaging kan bidra til kultursensitiv omsorgspraksis.

1

2.

3.

Å være oppmerksom på lover, regler og forskrifter

Det er ikke bare våre egne synspunkter og ideer som bestemmer hvordan vi utfører arbeidet vårt. Nasjonale og lokale planer og retningslinjer, offentlige forskrifter som regulerer matstandarder og ernæring og lover om pasientens rettigheter spiller også en rolle. I tillegg vil arbeidsplassens ledelse, strategi og visjon ha innvirkning på hvordan vi arbeider og hvordan vi imøtekommer de eldres behov, rettigheter og forventninger.

1.1.g. Internettoppgave

1. Bruk Internett, og finn relevante lover og retningslinjer for tillaging og servering, næringsmiddelhygiene osv. Undersøk også hva de aktuelle lovene vedrørende pasientrettigheter sier om dette. Hva med arbeidsplassens eller kommunens visjon? Skriv ned viktig informasjon som er relevant for yrkesutøvelse innen forpleining/ matlaging på din arbeidsplass.

2. Har disse retningslinjene noen konsekvenser i forhold til beboere/brukere med etnisk minoritetsbakgrunn?

1.1.h. Refleksjonsoppgave

Se på læreplanen for Helsefagarbeider, Hotell- og restaurantfag eller Fagskolen, og vurder i hvilken grad den dekker mangfoldskompetanse i pleie- og tilbereding og servering av mat. Merk av all informasjon du tror er viktig, eller som du finner overraskende i forhold til hva du visste før. Her kan det være nyttig å diskutere med andre.

Eldre og mat

Det er ikke lett å bli gammel dersom man har etnisk minoritetsbakgrunn og omsorgen for eldre er beregnet på majoritetsbefolkningen. Mennesker med ulik kulturell bakgrunn kan også ha ulike behov. Mange har opplevd tap ved å flytte til et nytt land, og det å kunne fortsette å få mat en er fortrolig med, med krydder og retter de kjenner fra barndom, ungdom og hverdagslivet hjemme, kan være en svært viktig kilde til kontinuitet. Når eldre mennesker må flytte på sykehjem, er det fortsatt viktig at de skal kunne få mat de føler seg komfortable med og som er akseptabel i deres kultur og religion.

Hvordan maten blir servert, og omstendighetene rundt måltidene, er også viktig. Den eldre personen har kanskje pleid å spise alene før hun/han flyttet til sykehjemmet, og synes kanskje det er vanskelig å tilpasse seg måltider inntatt i en større gruppe. I noen kulturer spiser ikke menn og kvinner samtidig, og dersom de må gjøre det på sykehjemmet, kan de oppleve det som svært ubehagelig. De kan føle seg usikre på hvor de skal sitte; i midten eller nederst ved bordet, ved et bord der det allerede sitter mange, eller ved et tomt bord. De kan være bekymret fordi de spiser langsomt og være engstelige for at de oppholder andre. Personalet må vurdere alle disse faktorene, tenke over hvordan bordene skal dekkes og hvem som bør skal sitte sammen ved måltidene.

1.1.i. Oppgave

Se på arbeidsplassen din, og beskriv følgende:

Hvordan er rommet der maten serveres, innredet? (hvordan er bordene satt opp osv.)

Hvem spiser sammen? Er gruppene blandet (menn og kvinner, folk med ulik etnisk bakgrunn)?

Hvor lang tid tar hovedmåltidet (middagen)?

For de ansatte i sykehjemmet eller hjemmetjenesten er gjennomføringen av selve måltidet et like viktig område som hva slags mat som tilbys. Mange av de problemene folk opplever når de skal spise kan være svært enkle å løse. Noen punkter å huske på:

- Forbered beboeren på måltidet; pass på- at de sitter komfortabelt, at de ikke har smerter eller må på toalettet.
- Sørg for at de vet maten er foran dem (de kan ha problemer med synet), og at de kan nå den.
- Kontroller at maten har riktig temperatur - hverken for varm eller for kald
- Sørg for at maten ser appetittvekkende ut. Presentasjon er viktig, det samme er riktig mengde. For mye mat på tallerkenen kan gjøre at man mister matlysten.
- Kontroller at personens klær er beskyttet fra matsøl. En stor serviett kan være det beste. Unngå smekker eller annet som minner om noe en baby ville ha brukt; det undergraver personens verdighet.
- Kontroller at riktig måltid serveres. Som vi har sett, kan en persons kultur innebære at visse matvarer ikke kan spises, eller kanskje må tilberedes en bestemt måte.

Husk at du alltid sjekker dette.

Mange eldre mennesker har problemer med å dele opp maten eller med å tygge. Et av problemene våre fokusgrupper nevnte for oss og som de fant svært beklagelig, var historier om hvordan omsorgspersonale behandlet eldre som hadde vanskeligheter med å spise. De var opptatt av at når eldre mennesker trenger hjelp til å spise tar ikke personalet seg alltid tid til å gjøre dette på en skikkelig måte, noe som påvirket den eldre personens verdighet. Det er ikke noe poeng i å tilberede god mat hvis det er problematisk å spise den. Dette er problemer som kan påvirke alle voksne mennesker, ikke bare de fra etniske minoriteter. Se caseoppgaven nedenfor.

Det er viktig å erkjenne at enkelte av de matvarene omsorgspersonalet føler ville være en hjelp i å takle et spiseproblem kan være kulturelt uakseptable for den det gjelder. Likeså er det viktig å merke seg at i noen kulturer er det pinlig å erkjenne at man trenger hjelp, blant annet å be om hjelp til å spise.

Caseoppgave

Fru D. bodde på et sykehjem. Hun klarte ikke å spise på egen hånd. Maten ble satt foran henne samtidig som alle de andre fikk sin mat, men siden hun ikke kunne spise selv, ble den liggende på tallerken hvor den ble kald.

Etter hvert begynte en av de ansatte å mate henne. Pleieren så ikke på fru D. mens hun matet henne, men fortsatte i stedet en samtale med andre beboere og med en kollega over hodet på den eldre kvinnen. Samtidig prøvde hun å få fru D til å spise, men det gikk for fort, og hun fikk munnen altfor full.. Som følge av dette havnet noe av maten på kinnet og rundt munnen hennes. Pleieren tørket ikke vekk maten, men fortsatte å mate Fru D. for at hun skulle bli ferdig med måltidet så fort som mulig.

Beboerne selv, familien deres og ansatte med samme kulturrbakgrunn er viktige ressurser her. Dersom en eldre person trenger hjelp, som tilfellet var med Fru D., er det viktig å huske på:

- La brukerne ha så mye kontroll over matsituasjonen som mulig. Dette inkluderer å la dem vite hva slags mat du serverer dem og at de selv bestemmer hvordan de vil at maten skal gis dem. Vil de for eksempel spise kjøttet først og så grønnsakene, eller ønsker de å blande dem sammen i hver munnfull, vil de ha salt og pepper osv.
- Sitt slik at du har øyekontakt med den personen du hjelper. Ikke stå over dem. Dette gjør opplevelsen av situasjonen for brukeren mer verdig og mindre stressende, og det betyr at de kan se hvilken mat som kommer og når den kommer.
- Sitt alltid hos personen til hun/han har fullført måltidet.
- Ikke flytt deg bort og begynn å hjelpe noen andre. Det er respektløst overfor den brukeren du allerede hjelper, og det kan også bety at maten blir kald.
- Du må alltid vise respekt overfor den du hjelper og sørge for at hun/han ikke føler seg forlegen fordi de trenger hjelp i spisesituasjonen.
- La brukeren selv bestemme hastigheten og mengden mat du gir til enhver tid. Hvis du prøver å mate dem for fort, kan brukeren få maten i vrangstrupen eller søle.

1.1.h. Refleksjonsoppgave

Reflekter over hvordan det vil være å komme på et sykehjem hvor du ikke kan språket personalet snakker, og hvor du får servert mat du ikke er vant til å spise. Skriv ned fem punkter som beskriver hvordan en slik situasjon kan oppleves.

1.
2.
3.
4.
5.

1.2 Å skaffe oversikt over hva slags mat som foretrekkes

Denne delen dreier seg om å finne ut mer om mat fra andre kulturer. Du skal undersøke noen av de kulturene du påtreffer på arbeidsstedet ditt.

Mattradisjoner og ritualer påvirker oss alle, uavhengig av kultur. Vi utvikler ofte særegne vaner som gjentar seg daglig, for eksempel noe varmt å drikke før sengetid. Det finnes ritualer rundt mat; hvordan den serveres og spises og hva vi drikker til de ulike måltidene som nesten utgjør en automatisk del av våre liv: Når vi skal spise, skikk og bruk, på hvilken måte vi dekker bordet, osv. Det er derfor ikke overraskende at mat og måltider er en veldig viktig del av tilværelsen for beboere på sykehjem.

Mattradisjoner knytter oss også sammen med vår familie og det øvrige nettverket vårt med skikker som kanskje har vært praktisert i generasjoner. Tenk på matlagingstips og oppskrifter som er overlevert til deg gjennom familie, eller tradisjoner, tilhørende ditt eget land og din kultur, for eksempel norske tradisjoner knyttet til julen (ribbe, torsk, pinnekjøtt osv.) Matskikker spiller en stor rolle når fellesskap skal knyttes. Alle som har spist på restaurant i hjemlandet eller på ferie i utlandet vet at ulike kulturer har ulike mattradisjoner. I europeiske land, der kristendommen er den dominerende trosretningen, er det svært få religiøse kostholdsrestriksjoner. I andre kulturer er imidlertid kulturelle mattradisjoner ofte sterkt forbundet med religiøs overbevisning. Her er noen eksempler:

Hinduistiske mattradisjoner	Hinduisme er en av de største religionene på det indiske subkontinentet, Det indiske kjøkkenet er svært variert, og hver region har sine egne spesielle matretter, krydder og tilberedningsmåter. Hinduisme bygger på ikke-volds prinsippet, og det er vanlig å være vegetarianer.
Muslimske mattradisjoner	Koranen har innflytelse på kostholdet. Visse matvarer er ikke tillatt (alt som kommer fra grisen, kjøttetende dyr og rovfugler), og mathøytider og faste finner sted til spesielle tider på året. Mat klassifiseres som halal (tillatt) og haram (ikke tillatt), og dyr må slaktes på tradisjonell måte.
Jødiske mattradisjoner	Kashrut eller Kosherlovene definerer hva jøder kan og ikke kan spise. Svinekjøtt og skalldyr er for eksempel ikke tillatt, og det er spesielle regler i forhold til slaktemetoder. Jødene har også ulike høytider der mat inngår som en del av feiringen, for eksempel påske (pesach).

Dette blir fulgt opp i mer detaljert i del 2.1 lenger bak i arbeidsboka

1.2.a. Internettoppgave

Velg en kultur som er forskjellig fra din egen, og finn ut det du kan om mattradisjoner; hva folk spiser og ikke spiser, om det er spesielle høytider der mat spiller en viktig rolle i feiringen, og forholdet mellom mat og religionsutøvelse. Skriv ned det du finner ut

Kultur:

1.2.b. Oppgave

Å kartlegge matpreferanser

Dersom en ny beboer flytter inn på sykehjemmet, hvordan blir deres behov og preferanser kartlagt? Hvilke spørsmål blir de stilt, når, og av hvem? Hva skjer med denne informasjonen?

Skriv opp nedenfor dersom du ser måter dette kan forbedres på.

Se på kartleggingskjemaet som du finner på hjemmesiden til CA-ME www.ca-me.eu

Å være oppmerksom på individuelle forskjeller

Det er viktig å huske at det å yte omsorg alltid handler om enkeltmennesket – det vi kaller individuell omsorg. Dette betyr at vi ikke kan ta for gitt at alle mennesker fra samme kulturelle bakgrunn eller med samme religion har samme smak eller liker eller misliker samme type mat. Se tilbake på det du leste om stereotyper i kjernemodulen (Kjernepensum, avsnitt 1.1), det er relevant også i forhold til mat.

I Storbritannia blir for eksempel retter som roastbiff og Yorkshirepudding og fish and chips sett på som nasjonale retter, men dette betyr ikke at *alle* fra Storbritannia liker det. Tilsvarende i Tyskland: Pølse og surkål er tradisjonelle retter. I Frankrike er det også en rekke ulike retter som ses på som typiske, og ost spises vanligvis før desserten. I Norge kan det være ertesuppe og pannekaker, fiskeboller, laks, kjøttkaker eller fårrikål. Husk også at alle opplever smak forskjellig, ikke bare på grunn av kulturelle faktorer knyttet til mat. For eksempel kan folk oppfatte ulike matvarer som skarpe, søte, salte eller appetittvekkende. Det er viktig å finne ut hva slags mat den enkelte foretrekker, og hvorfor. Med alderen kan også smakssansen forandre seg fordi smaksløkene blir mindre følsomme.

1.2.c. Oppgave

Begrepet minoritet beskriver noe som er forskjellig fra majoritet. Beskriv det du anser som de viktigste matrettene og matvanene til majoritetsbefolkningen i Norge

1.2.d. Oppgave

Snakk med en eldre person eller kollega fra en minoritetsgruppe som er representert på arbeidsplassen din. Spør om de kan sette av litt tid til å diskutere sine mattradisjoner med deg.

Skriv det du finner ut, nedenfor, og beskriv også det du oppfatter som de viktigste kjennetegnene på matpreferanser for denne personen, og dermed også for den etniske gruppen, vedkommende tilhører.

1.2.e. Refleksjonsoppgave

Tenk på dine egne spisevaner, og svar på spørsmålene nedenfor:

Hva spiser du til

1) frokost

2) lunsj

3 middag

4) mellom måltidene

5) Hva drikker du vanligvis?

6) Hvilke måltider er de viktigste, og når på dagen er de vanligvis?

Hva er hovedingrediensene? Spiser du for eksempel alltid brød til de ulike måltidene?

Er det noe du absolutt *ikke* liker, men som er “vanlig mat” blant andre du kjenner?

1.2.f. Refleksjonsoppgave

Tenk gjennom dine egne mat- og spisevaner og besvar spørsmålene nedenfor:

Hva var spisevanene i familien din da du var barn, og hvilken innflytelse har de på deg i dag?

Hva er viktig for deg i forhold til maten du blir servert?

1.2.g. Refleksjonsoppgave

Tenk over den eldre personen på arbeidsstedet ditt igjen, og skriv svar på spørsmålene nedenfor.

Hvordan ville du finne ut hvilken innflytelse kultur og religion har med tanke maten en eldre med minoritetsbakgrunn foretrekker?

Hvordan vil du sikre at miljøet på arbeidsplassen din viser respekt og toleranse for matkultur og tradisjoner i andre kulturer?

Hvordan tror du det vil være for en person å leve i et miljø der hans/hennes kultur ikke blir respektert – eller ignoreres?

1.3 Matens betydning for eldre mennesker

Fysiske og ernæringsmessige forhold

Mange eldre lider av feilernæring og har litenappetitt, og det er viktig at de tilbys kulturelt akseptabel mat som kan oppmuntre dem til å spise. Ofte kan små endringer være alt som skal til for å gjøre en stor forskjell. Bare det å øke utvalget kan gi eldre mennesker en følelse av at de blir tatt alvorlig og at deres personlige behov er betydningsfulle.

Å forstå og beregne næringsstoffer

Næringsstoffene kommer fra karbohydrater, fett og proteiner. Et sunt kosthold bør inneholde tilstrekkelig med næringsstoffer til å opprettholde det daglige behovet for energi, vitaminer og mineraler. Vi måler energien i kilojoule (kJ) eller kilokalorier (kcal). Dette er energien vi får når næringsstoffene forbrenner i kroppen. Matvarer er vanligvis merket med næringsstoffene per 100 g vare. En person som er mindre aktiv trenger færre kilojoules eller kalorier enn en fysisk aktiv person. Et barn i oppveksten og yngre mennesker trenger mer energi til å vokse og utvikle seg enn fullt utviklede voksne. Hvor mye energi den enkelte trenger avhenger av vekt, høyde, alder og kjønn, og på hvor aktiv man er. For mye tilført energi omgjøres til fett på kroppen.

Hvis en persons aktivitetsnivå ikke er tilstrekkelig til å forbrenne de kaloriene som tilføres gjennom maten, kan man bli overvektig. På den annen side er det mange grunner til feilernæring; det kan oppstå selv om man spiser store mengder mat, men maten ikke inneholder nok næringsstoffer. Feilernæring kan også oppstå dersom man ikke spiser hyppig nok. Det anbefales å spise fire-fem små måltider daglig.

Næringsstoffene som gir energi måles i joule. 1 kilokalori (kcal) tilsvarer 4,2 kilojoules (kJ). For å finne innholdet av kJ i en vare må du multiplisere antall kilokalorier med 4,2, For eksempel: $100 \text{ kcal} \times 4,2 = 420 \text{ kJ}$. Dersom du trenger for eksempel 2200 kcal per dag (det anbefalte dagsbehovet for en moderat aktiv person) må du multiplisere med 4,2 for å finne mengden kJ du trenger daglig: $2200 \text{ kcal} \times 4,2 = 9240 \text{ kJ}$.

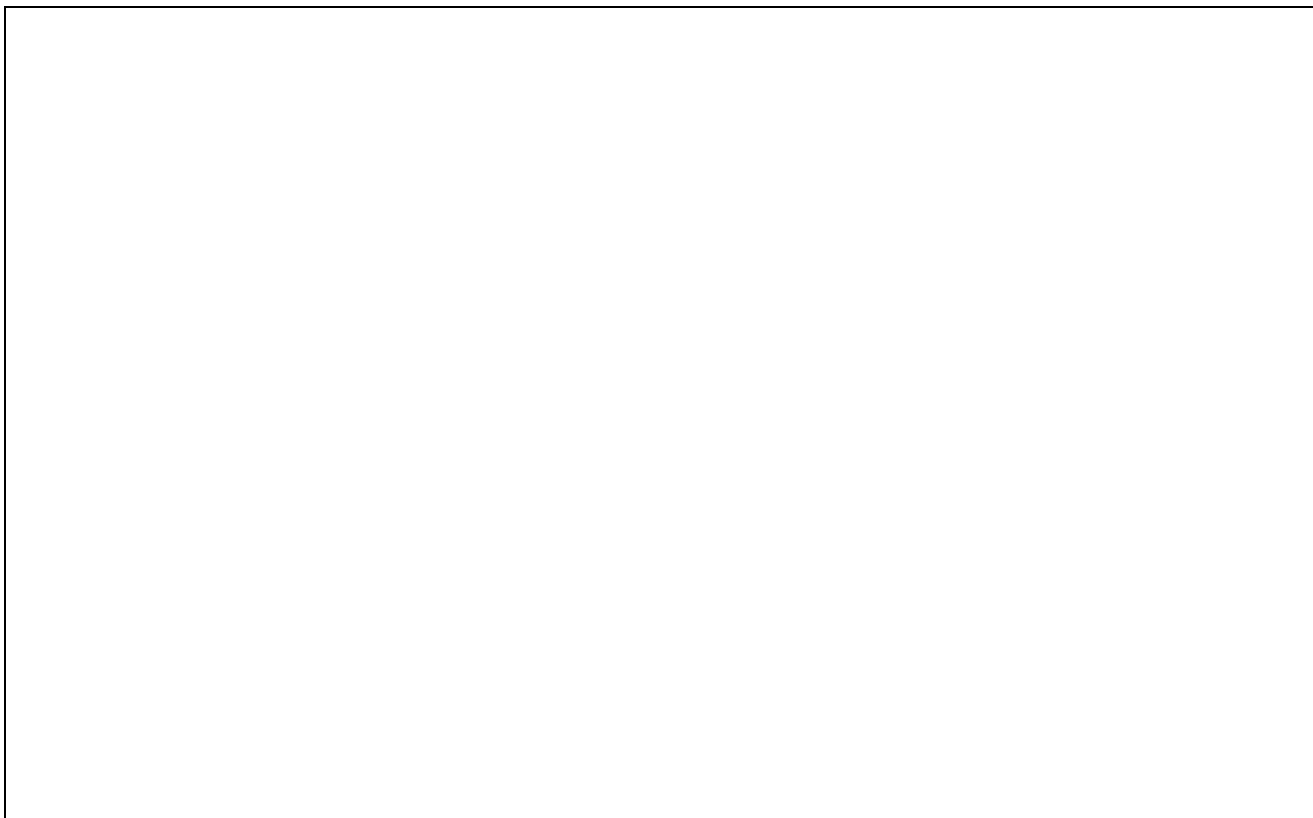
Energimengden i samme vekt av forskjellige matvarer varierer. For eksempel:

- 1 gram karbohydrat gir 17 kilojoules (kJ) eller 4 kilokalorier (kcal)
- 1 gram fett gir 38 kilojoules (kJ) eller 9 kilokalorier (kcal)
- 1 gram protein gir 17 kilojoules (kJ) eller 4 kilokalorier (kcal)

Eldre mennesker trenger tilstrekkelig tilførsel av mineraler og vitaminer som jern, vitamin C, kalsium og vitamin D så vel som andre vitaminer, blant annet E- og B-vitaminer, for å opprettholde god helse.

1.3 a Oppgave

Beregn næringsinnholdet i den frokosten du vanligvis spiser. Prøv å finne innholdet av protein, karbohydrat og fett i de forskjellige matvarene du spiser, samt andre næringsstoffer.



Psykologiske og sosiale faktorer

Mat og måltider er svært viktige aspekter ved sosiale relasjoner. Å lage mat og dele den med andre handler i de fleste kulturer om å gi, vise omsorg og kjærlighet. Å kunne vise gjestfrihet og dele mat er høyt verdsatt i mange kulturer. Vennskap blir ofte pleiet gjennom felles måltider. Alt dette er viktige sosiale handlinger og verdier knyttet til mat og måltider.

Å bo på sykehjem og være avhengig av at andre lager maten har en betydelig innvirkning på dette. Noen eldre i institusjoner ber familien sin om å ta med seg mat slik at de kan få kulturelt akseptabel mat å spise selv eller tilby andre beboere. Koblingen mellom mat og sosiale relasjoner er ekstremt viktig i et sykehjemsmiljø.

1.3.g Oppgave med intervju

Snakk med en eldre person du kjenner eller arbeider sammen med. Spør dem hva de mener om maten sykehjemmet tilbyr, og følg opp med et spørsmål om hva de kunne tenke seg å forandre i matveien. Dersom det er mulig velger du et intervjuobjekt med etnisk minoritetsbakgrunn. Skriv ned det mest interessante eller overraskende personen sier.

1.3.c Refleksjonsoppgave

Tenk på at både næringsstoffer og utseende skal ivaretas, og skriv ned svarene på følgende spørsmål:

1. Hvordan kan de kjøkkenansatte og personalet fremme et sunt kosthold?
2. Gi eksempler på hvordan din og dine kollegers opptreden og innstilling kan påvirke en eldre persons opplevelse av mat og spising.
3. Hvordan imøtekommer du og de andre ansatte på arbeidsplassen din individuelle behov? Har dere iverksatt spesielle tiltak?
4. I hvilken grad er det mulig å imøtekomme spesielle behov på et sykehjem eller i hjemmetjenesten? Hva er realistisk? Ta tidsaspektet, kostnader osv. i betraktning
5. Har du noen gode eksempler på hvordan enkelte matvarer er blitt tilberedt for enkeltpersoner ?

Caseoppgave

Miriam har muslimsk kulturell bakgrunn. Hun snakker og ler og har mye besøk. Familie og venner har med seg store gryter med velluktende mat. Miriam spiser svært lite av maten hun får på sykehjemmet, men setter stor pris på maten slektingene har med seg. De andre beboerne klager både over livet Miriams besøkende lager, og matlukten. Ledelsen synes det hele er forstyrrende, og de bekymrer seg over all maten slekten har med til Miriam.

Hvorfor er det viktig for Miriam at familien hennes har mat med til henne?

Tenk over hvordan du eller sykehjemmet du arbeider på ville reagert på denne situasjonen, og skriv ned tankene dine.

1.3.d Praktisk oppgave

Lag en meny for en dag eller en enkeltrett til en eldre person fra en etnisk minoritetskultur. Beregn næringsinnholdet.

Meny

Innhold og næringsverdier

1.3.e. Praktisk oppgave

Kaffen eller teen serveres vanligvis med kaker eller en godbit.

Finn minst 2 alternativer til kaker, likeså til kaffe og te. (Spør de eldre eller kollegene dine, eller andre studenter.)

Skriv oppskriftene nedenfor.

Godbit 1

Godbit 2

Drikk 1

Drikk 2

Tilbered forslagene dine til en eller flere av beboerne/brukerne/kollegene/medstudentene

Spør dem om hva de synes, om de har forslag til bedre måter å lage dem på, eller om de har andre alternativer til godbiter/drikk.

1.3.f. Les videre

Les relevant litteratur om endringene i næringsbehov hos eldre og om mat og helse. **Noter** informasjon du finner betydningsfull med tanke på hva du visste fra før.

1.4. Egenoppgave: Mat og kultur

Dette er en oppgave i fire deler som må avsluttes før du går videre til neste del i arbeidsboka (og før neste kursdag). Hensikten med øvelsen er å hjelpe deg til å foreta grundige undersøkelser om forskjellige matkulturer, din egen innbefattet, og hvordan de ivaretas på din arbeidsplass. Det vil være til hjelp om du spør et eldre menneske om assistanse når du skal gjennomføre den andre oppgaven.

Beskriv:

1. Mattradisjonene i din kultur
2. Matkulturen og tradisjonene til en eldre person med minoritetsbakgrunn, enten en du kjenner personlig eller en fra arbeidsstedet ditt.
3. Sammenlign informasjonen du nå har fått med det du trodde du visste allerede.
4. Beskriv hvordan maten tilberedes på ditt arbeidssted, og ta med
 - Hvem bestemmer hva slags mat som lages?
 - Hvem sørger for å finne ut hva beboerne ønsker, og hvordan gjøres det?
 - Hvordan blir informasjonen formidlet til kjøkkenstaben?
 - Hva synes personalet om utfordringen ved å skulle tilberede etnisk mat?

Noter eventuelle utfordringer som skal benyttes i handlingsplanen (se 3.4)

Denne egenoppgaven skal skrives på egne ark og leveres til kursleder.

1.5 Nøkkelpunkter

Noter nøkkelpunktene fra denne kursdelen her. Ta med ting du har tenkt på så vel som de ideene andre har gitt deg.

DEL 2

MAT; RELIGION OG IDENTITET

Denne delen konsentrerer seg om hvordan religion influerer på mattradisjoner samt betydningen av hvordan maten tilberedes, presenteres og serveres. Du skal også lære å finne sammenhenger mellom religion og ingredienser, tilberedning og servering. Du kommer også til å lære hvordan smaken av mat (ingredienser, tillaging og bruken av krydder) kan skape tilfredsstillelse og kulturell aksept for eldre mennesker.

2.1 Mat og religiøs utøvelse

Regler for kosthold er utrolig viktig i enkelte samfunn. I noen kulturer knyttes for eksempel det å være vegetarianer til troen på at alle dyr blir reinkarnert. Å faste betraktes som en renselsesprosess for kropp og sjel. Noen religioner har klare restriksjoner overfor alkohol (blant annet islam). Religiøse høytider er viktige milepæler i løpet av året og forberedes ofte med faste, som betyr å rense seg fra synd. Det er viktig ikke å betrakte fasten som en byrde, noe som er unødvendig eller til og med tilbakestående, og det er avgjørende at man anerkjenner fastens betydning på lik linje med andre kulturelle tradisjoner.

Mat og religion er tett sammenknyttet med øvrige mattradisjoner. Diverse religioner legger sterke restriksjoner på hva man kan spise og hva som er forbudt mat, og måten maten skal tilberedes på. Det varierer sterkt hvor strenge restriksjonene er, så det er alltid sikrest å sjekke med de som skal spise maten.

Buddhisme

Ettersom buddhismen er utbredt i flere deler av verden, vil kostholdet variere. Buddhismen er mest utbredt i Thailand, Burma, Kina, Vietnam, Laos og Kambodsja, men det er også buddhister i Europa og Nord-Amerika. De har ofte et balansert kosthold med mange grønnsaker og spiser små mengder sukker og fett.

Buddhismen vektlegger ikke-vold, og mange buddhister er vegetarianere, uten at man av den grunn dermed kan si at det er snakk om en spesifikk buddhistisk matkultur. Å være vegetarianer er altså ikke noe buddhistisk påbud eller krav men noe man eventuelt selv velger. Du kan lese mer om dette på

<http://www.buddhistforbundet.no/sprsm1.shtml#matvaner>

<http://www.buddhistforbundet.no/sprsm1.shtml> - topp

Hinduisme

Hinduisme er utbredt i India og på Sri Lanka, og det finnes menigheter i mange andre land. Melk er hellig for hinduer, og kua er et hellig dyr. Mange hinduer er vegetarianere, og har en god sammensetning av proteiner og karbohydrater i kosten. Maten er tilberedt med grønnsaksaurer, ingefær, løk, tomater og hvitløk. Krydder som koriander, fersk og tørket, nellik, kardemomme, kanel og frisk og tørket pepper er mye brukt. Ris og bønner er daglig kost. Mange hinduer faster, men ikke til bestemte tider, de bestemmer selv når det passer å faste. Det er tillatt å spise lettere mat under fasten, så som frukt, grønnsaker og kokte søtpoteter. Noen hinduer som spiser kjøtt og fisk unngår denne maten på bestemte dager som fredager (mange hinduer fra Sri Lanka), og for eksempel på tirsdager og torsdager (noen hinduer fra India).

Islam

Islam er utbredt i mange land, og det vil derfor være regionale forskjeller på hvordan maten tilberedes og smaker. Det som ofte kan være felles innenfor en religion, er hva man *ikke* kan spise eller måten maten tilberedes på. For en muslim er det for eksempel ikke tillatt å spise svinekjøtt eller produkter som er laget med animalsk fett, med mindre det er merket at det animale fett ikke stammer fra svin. De såkalte E-stoffene som inneholder svinefett er skilt ut og merket slik at det er mulig å unngå dem.² Du bør ikke servere en muslim mat med venstre hånd fordi en del muslimer regner den som uren.

For muslimer defineres mat som enten "haram" eller "halal", som betyr henholdsvis uren og ren. Slaktingen skal skje etter bestemte regler, og skal ledsages av bønn. Svin er ansett som "haram" og dermed ikke lov å spise, og det er heller ikke tillatt å bruke kjøkkenredskaper som har blitt brukt på svin.

I Norge er det utviklet et samarbeid med en del slakterier der muslimer slakter dyr etter de islamske forskriftene (innenfor Lov om Dyrevern),, og dette kjøttet selges som halalkjøtt på det norske markedet

Også innenfor islam er det ulike tolkninger av påbudet i de ulike retningene (lovskolene). Hanafi er mye strengere på dette område enn Shafiskolen. Enkelte lærde/jurister av shafiskolen tillater muslimer å spise kjøtt som er tilgjengelig i kristne land, noe som ikke er tilfelle for de som følger Hanafi -skolen.

Les mer på <http://irn.no/old/halal.php>

I muslimsk tro varer fasten mellom soloppgang og solnedgang i fastemånedens Ramadan. Det er en egen kalender som bestemmer når Ramadan er, den faller ikke på samme tid hvert år. Fastepåbudet gjelder i utgangspunktet alle muslimer, men de som har dårlig helse, er syke eller det er andre forhold som gjør at det å faste vil være livstruende, er unntatt. Barn faster ikke.

Kristendom

Kristendommen er utbredt over hele verden og har mange ulike tradisjoner. Det er ikke spesielle regler for hva man kan, eller ikke kan, spise, men i perioden før påske er det fortsatt mange kristne som velger enklere og magrere mat, eller mindre porsjoner. I strengere religiøse menigheter er det ikke tillatt å drikke vin eller bruke olje, kjøtt og fisk under fasten, men bare spise brød, frukt og grønnsaker. Noen ortodokse retninger følger strenge regler under fasten. Innenfor den romersk-katolske kirken vil fasten variere, men mange unnlater å spise kjøtt på fredager. Adventistene, en annen trosretning, er vegetarianere, og har også forbud mot alkohol og kaffe.

Jødedom

Kjøtt og melk må ikke spises under samme måltid. Det er strenge regler for tilberedelse av mat, og det er vanlig at et kosherhushold har to sett med servise, bestikk og kjøkkenutstyr - ett for kjøtt og ett for melkeprodukter. Slakting skal skje etter bestemte regler, ledsaget av bønner. Kjøttet skal vaskes og renses grundig innen tre dager etter slakting for at det skal regnes som kosher. Kjøttet blir saltet og lagt i vann for å fjerne blod.

Frukt og grønnsaker og produkter som er laget av disse er verken kjøtt eller melk. De kalles "parve" og kan serveres enten med kjøtt eller med melk. Fisk, som også regnes som "parve", kan spises ved samme måltid som kjøtt, men fisk og kjøtt skal inntas adskilt. Bare kjøtt fra "rene" dyr som har kløvde hover og tygger drøv, er tillatt. Fjærkre regnes som kosher. Svinekjøtt eller produkter/tilsetningsstoffer som inneholder svinekjøtt, er ikke kosher.

Under Pesach (jødisk påske) gjelder noen ekstra spiseregler. Da er det forbudt å bruke produkter som inneholder brød, deig eller andre gjær- eller surdeigsprodukter.

Les mer om koshermat på <http://www.dmt.oslo.no/kashrut/>

Dette er bare noen av de største religionene. Oversikten dekker ikke alle religioner, og det er alltid viktig å sjekke med den enkelte. Husk også at ikke alle har noen religiøs overbevisning, unngå å anta noe som helst før du har snakket med personen du har omsorg for.

2.1.a. Refleksjonsoppgave

Lag et sammendrag av egenoppgaven i 1.4. Hvordan ville du tilberede og servere et måltid for denne personen for å være sikker på at du respekterte vedkommendes religion og matregler?

2.1.b. Oppgave

Velg en religion (annen enn din egen) og skriv ned det du vet om regler og restriksjoner i forhold til mat og forfriskninger knyttet til denne religionen. List dem opp nedenfor.

2.1.c. Internettoppgave

Bruk Internett for å finne mer informasjon om den religionen du har valgt, og noter evt. ny informasjon. Tenk over hva som er rimelig eller realistisk å implementere (gjennomføre) i et sykehjem.

2.1.d. Oppgave med intervju

Avtal å snakke med en person du kjenner eller arbeider med som praktiserer den religionen du valgte i forrige oppgave. Spør dem hva de mener er viktig i forhold til mat og forfriskninger i deres religiøse ritualer. Sammenlign med det du fant da du søkte på Internett, og skriv ned likheter og eventuelle forskjeller.

2.1.e. Oppgave

Hvis den religionen du har valgt, stiller spesielle krav til slaktemetoder eller andre krav til råvarer, finn ut hvor du kan få tak i råvarer som tilfredsstillende disse kravene.

2.1.f. Praktisk oppgave

Planlegg, lag og server en hel dags meny eller et måltid for en eldre person som tilhører en av følgende religioner: hinduisme, buddhisme, islam eller jødedommen. Noter der du må følge religiøse påbud når du skal forberede måltidet.

2.1.g Internettoppgave

Bruk Internett eller den informasjonen du allerede har fra den praktiske oppgaven eller fra det du har lest tidligere. Kalkuler næringsinnholdet i dag dagsmenyen/ måltidet du planla. Hvis du finner noen nye opplysninger underveis i oppgaven som har betydning i forhold til mat og forfriskninger på arbeidsplassen din skal du skrive ned disse også.

2.2 Mat, identitet og verdighet

Mat er en viktig del av alle menneskers kulturelle identitet. Mat og ritualer påvirker oss alle, uansett kulturbakgrunn. De knytter oss til våre familier og samfunn og de skikkene de har praktisert, kanskje i generasjoner. Tenk over matlagingstips og oppskrifter som du har fått

gjennom familien, eller tradisjoner som er videreført fra ditt land og dets kultur, for eksempel til jul, påske, Id eller Diwali. Mattradisjoner spiller en stor rolle i å binde samfunn sammen. Fra restaurantbesøk hjemme eller på ferier i utlandet har vi også opplevd at ulike kulturer har forskjellige mattradisjoner.

Matvaner og tradisjonsretter er ofte noe man holder fast ved hele livet, uansett hvilken kulturell tilhørighet man har. Det kan nok oppstå mindre endringer, men vi beholder ofte hovedretter og festmat. De små endringene glir ubemerket inn og skaper en annen sammensetning av kostholdet enn den hverdagskosten en ville spist i hjemlandet. Matvaner er noe av det siste et menneske forandrer. En undersøkelse som bl.a. omfatter diabetikere med pakistansk bakgrunn og deres møte med det norske helsevesen viste at de fleste av pasientene ikke fulgte kostrådene de fikk fordi de oppfattet rådene som pålegg om å spise norsk mat. Det å spise maten på norsk måte ble oppfattet som å gi avkall på sin pakistanske identitet.³

2.2.a. Refleksjonsoppgave

Se tilbake på Caseoppgaven i del 1.1.. Skriv ned svarene på spørsmålene nedenfor:

Er det sannsynlig at denne personen har en bestemt religion? Hvordan ville du ta hensyn til vedkommendes begrensninger i forhold til mat og forfriskninger ?

Hvis mannen virkelig hadde vært praktiserende muslim, hvordan ville du støttet opp om dette med tanke på kosthold og menyen på sykehjemmet? Gi noen eksempler.

2.2.a. Refleksjonsøvelse fortsetter

Hva er utfordringene her?

3

— Kulturforskjeller i Praksis av Sørheim, Torunn Arntzen og Eriksen, Thomas Hylland (2006)

Caseoppgave

En beboer på et sykehjem, en kvinne fra Sri Lanka, har liten matlyst. Hun spiser ris og litt grønnsaker, men lar alt kjøtt bli igjen, uansett om det er halal eller ikke. Hun klager ikke, men du er bekymret for at hun ikke spiser nok til å få i seg den ernæringen hun trenger. I tillegg må mye av den tilberedte maten kastes, og det er kostbart. Beboeren har ikke demens og er i stand til å kommunisere, men kan kanskje ikke så mye norsk.

2.2.b. Oppgave

Tenk over casebeskrivelsen ovenfor, og beskriv hvordan du ville håndtere denne situasjonen.

2.2.c. Praktisk oppgave

Sett opp en ernæringsmessig fullverdig vegetarisk middag som du tror den tamilske kvinnen fra Sri Lanka vil sette pris på. Spør medstudenter, bekjente, kolleger eller familiemedlemmer om oppskrifter, eller bruk Internett eller kokebøker.

Beregn næringsinnholdet.

Meny

Ingredienser og næringsinnhold

2.3 Praktiske eksempler fra norske sykehjem

Eksempel 1

En av de store minoritetsbefolkninger i Norge er samene, som tradisjonelt har bodd nord i landet og har et helt annet språk og en annen kulturtradisjon. I et sykehjem i Karasjok er det alltid samisktalende personale på vakt. Kostholdet er også tilpasset det samiske, fordi ledelsen er bevisst på at kjente matvarer og smaker er veldig viktig for den enkelte. På sykehjemmet er det også lagt vekt på at omgivelsene gjenspeiler samiske tradisjoner ved at man har gjenstander, tekstiler og for eksempel en ovn av typen de samiske beboerne er vant til

Eksempel 2

Et sykehus i Oslo har i noen år utarbeidet en meny som gir alternativer med halal- mat. Forsøket ble i begynnelsen sett på som en stor utfordring, men er nå blitt en etablert praksis.

Eksempel 3

Et sykehjem serverer ofte kylling og ris for å ta hensyn til preferansene til folk fra visse etniske minoriteter. Kjøkkenpersonalet har også forskjellig bakgrunn og er i stand til å tilby beboerne retter fra et bredt spekter av ulike kulturer. Selv om dette sykehjemmet for tiden bare har noen få beboere med etniske minoritetsbakgrunn, har det et svært godt utgangspunkt for å utvikle god flerkulturell praksis i matserveringen.

Du kan kanskje finne andre eksempler? Hvis du finner andre eksempler, skriv dem ned i rammen nedenfor.

2.3.a. Oppgave

Har du andre eksempler på hvordan en kan tilpasse menyen og matserveringen slik at den passer for eldre mennesker med etnisk minoritetsbakgrunn? Snakk med en kollega som kanskje har eksempler fra andre arbeidsplasser.

2.4 Egenarbeid

Målet med denne oppgaven er å hjelpe deg å gå mer i dybden når det gjelder å finne ut hvilken innflytelse religion har med tanke på tilberedning og servering av mat.

1. Velg en standard dagsmeny (frokost, lunsj, middag, kveldsmat og snacks) servert på arbeidsplassen din én bestemt dag.
2. Tilpass denne dagsmenyen for en beboer fra en av religionene du har sett på før, slik at de religiøse restriksjonene (påbudene) er ivaretatt.
3. Er det noen av måltidene i standardmenyen som er helt akseptable i forhold til de religiøse restriksjonene?
4. Er det noen måltider som lett kan tilpasses slik at de er på linje med religionen ved at du endrer eller erstatter noen av ingrediensene? Beskriv hvordan.
5. Er det noe mat som må forandres eller fjernes helt fra menyen?
6. Finn oppskrifter til bruk i den egendefinerte menyen (bruk Internett eller kokebøker), og legg dem inn i arbeidsboka der det passer best.

Denne oppgaven skal skrives på et eget ark og leveres eller e-postes til kurslederen.

2.5 Nøkkelpunkter

List opp nøkkelpunkt fra det du har lært. Ta med ting du selv har tenkt, egne ideer så vel som ideer eller forslag du har fått fra andre.

Del 3 MATTRADISJONER OG ANDRE KULTURELLE TRADISJONER

I denne siste delen går vi videre i emnet mat og kultur, blant annet ved å studere hvordan tradisjoner kan variere innenfor samme kultur.

Vi kan *anta* at det er felles kulturelle eller religiøse tradisjoner som gjelder for alle som tilhører denne religionen eller kulturen. Men det vi finner, er at det er variasjoner mellom ulike land, til og med innenfor samme land. For eksempel er det ofte variasjoner i råvarer (forskjellige frukter, grønnsaker, fisk og kjøtt), tilberedningsmetoder og hvilke krydder som brukes. Dette minner oss igjen om hvor viktig det er å spørre den enkelte selv – individuell omsorg.

Vi skal også se hvordan bruk av krydder, sauser, alternativ drikke, småretter eller snacks kan gjøre at beboerne får mer matglede og således bidra til et kultursensitivt kosthold.

Til slutt skal vi se på hvordan migrasjon (flytting fra et annet land) kan føre til endring av matvaner og hvordan tradisjonell mat, som av og til kan være usunn, kan tilberedes på en sunnere måte.

3.1 Eksempler på forskjeller innenfor kulturer

Muslimere fra Somalia kan ha vidt forskjellig kosthold fra muslimer fra Pakistan. Somalisk kosthold kan minne både om eritreisk og etiopisk mat og mat fra andre østafrikanske land mens pakistansk kosthold er mer beslektet med indisk matkultur. Pakistanere og indere har felles røtter gjennom årtusener og har også mange felles mattradisjoner, selv om religionene er svært forskjellige.

I jødedommen er det klare regler for hvilken mat som er uren og hvilke matsorter man ikke skal blande, også med hensyn til kokekar. Bortsett fra dette vil amerikanske, russiske og etiopiske jøder ha like stor variasjon i matkultur som italienere, polakker og svensker.

Spesielle høytider og mattradisjoner

Julen er en kristen høytid, og julematen vil være svært forskjellige i ulike land. Mange andre kulturer har spesielle feiringer på samme tid av året (for eksempel Hanukah i den jødiske kalenderen, og Diwali i den hinduistiske kalenderen), mens årstiden for Id, som avslutter Ramadan, vil variere. I den neste oppgaven skal du se nærmere på ulike juletradisjoner, eller du kan velge å se på en annen høytid i en annen religion.

3.1.a. Oppgave

Spør venner og kolleger hva deres familie tradisjonelt spiser på julaften, og skriv ned de ulike rettene. Dersom du har en kulturbakgrunn der det ikke feires jul, bytt ut "julemat" med "festmat" i tilknytning til en høytid fra din kulturkrets.

Hvilke vanlige middagsretter fikk du servert da du var barn? Har dette forandret seg i forhold til det kostholdet du har i dag?

Du kan finne ut mer om ulike høytider på:

http://no.wikipedia.org/wiki/Kategori:H%C3%B8ytider_og_helligdager
www.cappelendamm.no/.../vedlegg/Høytidsplakat%2008-09.pdf

Helsebegreper og mat i ulike kulturer

Noen kulturer har dype tradisjoner og begreper knyttet til helse og velvære. De har en oppfatning av helse som balanse mellom kroppen og dens funksjoner som opprettholdes av flyten av væske rundt i kroppen, og mellom sinnet og følelsene. For at en person skal være sunn, må disse to aspektene (sidene) være i balanse. Begrepet Ying og Yang er et eksempel på dette du kanskje har hørt om. Selv om det forbindes med østlige kulturer (for eksempel Ayurveda), er det faktisk en forestilling som finnes i mange kulturer over hele verden og også har opprinnelse i antikkens Hellas.

Ifølge denne tradisjonen er mat en viktig del av det å opprettholde en sunn balanse fordi kroppsfunksjoner og -væsker er knyttet til tanker og følelser. I mange kulturer er maten en viktig respons på sykdom. Dette knyttes ofte til "varm" mat og "kald" mat (ying = kald; yang = varm). "Varmt" og "kaldt" har ikke bare å gjøre med temperatur, det er også knyttet til *typen* mat. Fet mat og mat med søt, sur eller salt smak regnes som varm mat, mens kald mat inkluderer kald mat og drikke og mat med søt, bitter eller snerpende smak. Dette er noe du bør være oppmerksom på når du arbeider med mennesker fra bestemte kulturer, slik at du er klar over at de i visse situasjoner kan uttrykke sterkt behov for "kald" eller "varm" mat for å få kroppen i balanse.

3.2 Eksempler på etniske matretter og ingredienser

Tyrkisk mat er rik på oliven som gir flerumettet fett. Grønne grønnsaker og urter spises friske og er en god jernkilde. Sitron brukes alltid med de forskjellige typene bladgrønt, det letter jernopptaket.

Andre jernkilder er bønner, linser, grønne og blandingssalater, kjøtt og uraffinerte kornprodukter. Det finnes mange typer kalde grønnsakerretter tilsatt olivenolje. Spinat, purre og tomat med fetaost er også vanlig. Hverdagskosten består av yoghurt, bønner og linser, brød i ulike varianter (noen ganger med fyll), frukt, kjøtt og fisk. Mange matretter inneholder oliven og olivenolje. Bulgur, knust hvete, er en av mange ulike matretter som serveres. Salatene inneholder for eksempel revne gulrøtter, rødkål og persille, servert med olivenolje og presset sitron.⁴

I tamilsk kosthold brukes mye kokosmelk i tilberedningen, og det blir dermed et høyt innhold av mettet fett i maten. Dette kan trolig gi være en årsak til hyppig forekomst av hjerte- og karsykdommer. Drikken *ambia* lages også av kokosmelk og palmesaft og er muligens medvirkende til leversykdommer. Kokossaft av umodne kokosnøtter inneholder mye kalium og vitaminer. Maten er ellers næringsrik og bra i passende mengder..

Bønner er en viktig næringskilde, og sammen med grønne grønnsaker en viktig jernkilde. Det spises mye fisk og ris, og kosten har mye fiber fra korn, bønner og grønnsaker. Hinduer spiser mye naturris, denne inneholder mye fiber og vitaminer. Mange bruker i dag polert ris, som er mindre næringsrik. Stekt ris med grønnsaker er vanlig. Ofte brukt krydder er tørket chili, koriander, sort pepper, karve og fennikkelfrø. Til kjøtt brukes gjerne grønne kardemommefrø og annet krydder. Andre steder i verden brukes grønne kardemommefrø hovedsakelig til desserter..

Somalisk kosthold kan minne både om eritreisk og etiopisk mat og mat fra andre øst-afrikanske land. (Det er også store forskjeller mellom nord og sør i landet.) Maismel blir stampet til en tykk grøt som brukes som basismat ved siden av kjøtt og grønnsaker. Det er også vanlig med hirse og ris. Hirse kokes til en tykk grøt og spises med surmelk og smør. Tørket fisk er vanlig, og fisk spises sammen med ris. *Anjero* er en stor pannekake laget av tradisjonelle kornsorter som ligger i bløt over natten (fermentering). *Anjero* spises ofte sammen med lever til frokost, noe som gir et kosthold rikt på jern og vitaminer. Maten er preget av kysttradisjoner og er sterk krydret. Somalisk te drikkes med sukker og melk og har vært vanlig siden kolonitiden. Teen er tilsatt grønne kardemommefrø, nellikspiker og kanel, og ligner på den indiske teen som tilberedes på samme måte.⁵

Pakistansk kosthold

Det er mange regionale forskjeller i pakistansk kosthold, som har mange likheter med indisk kosthold, for eksempel i bruken av krydder. *Salen*, en tykk saus, lages til de fleste rettene. Det er løk, tomat, chili og for eksempel kjøtt. Mange spiser mye kjøtt til daglig

4

5

dersom de har råd til det. Masalaen, krydderblandingen, er ofte familiens egen blanding⁶ Både småbarn og eldre spiser "kicheri", en bønnegrøt laget av ris, grønne, små runde bønner, finhakket løk og litt smør.

Vietnamesisk kosthold

Det vietnamesiske kostholdet inneholder mye kokt ris, grønnsaker og supper. Fokusgruppen med vietnamesisk deltakere i Oslo og Akershus fortalte at de spiste vietnamesisk suppe med nudler og grønnsaker kokt på kraftbein til frokost. Friske grønne blader, mynte og spesielle vietnamesiske grønnsaker og ris brukes også i suppene. Suppe til frokost sikrer at en får i seg mye væske. Ris er også hovedtilbehøret til det meste av måltidene. Svinekjøtt, kylling og oksekjøtt er de vanligste kjøttstortene, og det brukes også mye sjømat og all slags fisk og grønnsaker. Nesten all mat er skåret opp i små biter og presentert på en delikat måte. Spisepinner er vanlig overalt, og man tar biter av kjøtt, fisk eller grønnsaker fra et større fat. Fokusgruppen mente det var viktig å få servert suppe og risgrøt også når man ble eldre. Det er vanlig å bruke både stekt og kokt ris. Stekt ris passer godt med grønnsaker og strimler av omelett. Fiskesausen Nuoc Nam er mye brukt, i tillegg til soyasaus.

Det finnes mange flere eksempler på etnisk mat; dette er bare et utvalg fra etniske samfunn representert i Europa. Du kan selv finne opplysninger om andre kulturer på internett eller ved å ta kontakt med representanter i lokalsamfunnet. Tabellen nedenunder gir noen eksempler på hvordan man kan presentere sammendrag av de viktigste punktene i forskjellige kosthold. Eksempelene her viser ingredienser og retter fra Pakistan og India og kan benyttes som utgangspunkt når du skal finne ut mer om de rettene du ønsker å vite mer om, og hvordan de tilberedes.

Tabell⁷

Typiske matretter	Land	Ressurspersoner
<ul style="list-style-type: none"> • Dhal • Spinat og poteter • Raita (surlmelk/yoghurt med f. eks agurk og tomat) • Ris og grove lefser (chapati) • Kylling masala • Kikerter og bønner • Halalslaktet kjøtt • Buriani (pilaff med ris, grønnsaker og kjøtt) 	Pakistan India	<ul style="list-style-type: none"> • Kjøkkenassistenter/kokker • Ansatte med pakistansk og indisk bakgrunn • Pårørende med pakistansk og indisk bakgrunn • Andre ansatte
Ingredienser	Krydder	Unngå
<ul style="list-style-type: none"> • Ris • Bønner • Linser • Grønnsaker • Salen (grønnsaksaus) 	Garmam masala som inneholder koriander, kanel, nellik og karve.	<ul style="list-style-type: none"> • Oksekjøtt (storfe) for beboere med indisk bakgrunn • Svinekjøtt for beboere med muslimsk eller jødisk

6

7

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Fisk og kjøtt | | <p>bakgrunn.</p> <ul style="list-style-type: none">• Kjøtt for vegetarianere |
|---|--|--|

3.2.a. Internettoppgave

Noen av utdragene i teksten ovenfor er hentet fra boka "Innvandring, helse og ernæring." Finn alternative kilder, og let etter informasjon på Internett. Skriv ned navn på bøker eller nettsteder i boksen nedenfor, de kan komme til nytte seinere bruk

3.2.b. Internettoppgave

Finn fem oppskrifter på ulike typer matretter på Internett. Du kan bruke land/kulturer nevnt ovenfor eller andre land du er interessert i. Hvis du allerede har kokebøker fra bestemte land, kan du gjerne bruke dem i stedet.

Skriv ned alt du kan supplere tabellen med hvis du velger nye land eller finner nye matvarer eller andre ting om kosthold.

Se spesielt etter mat som er rik på vitaminer og mineraler, for eksempel matretter med høyt jerninnhold, som spinat retter i ulike kulturer.

Vurder hver av oppskriftene i forhold til ernæring.

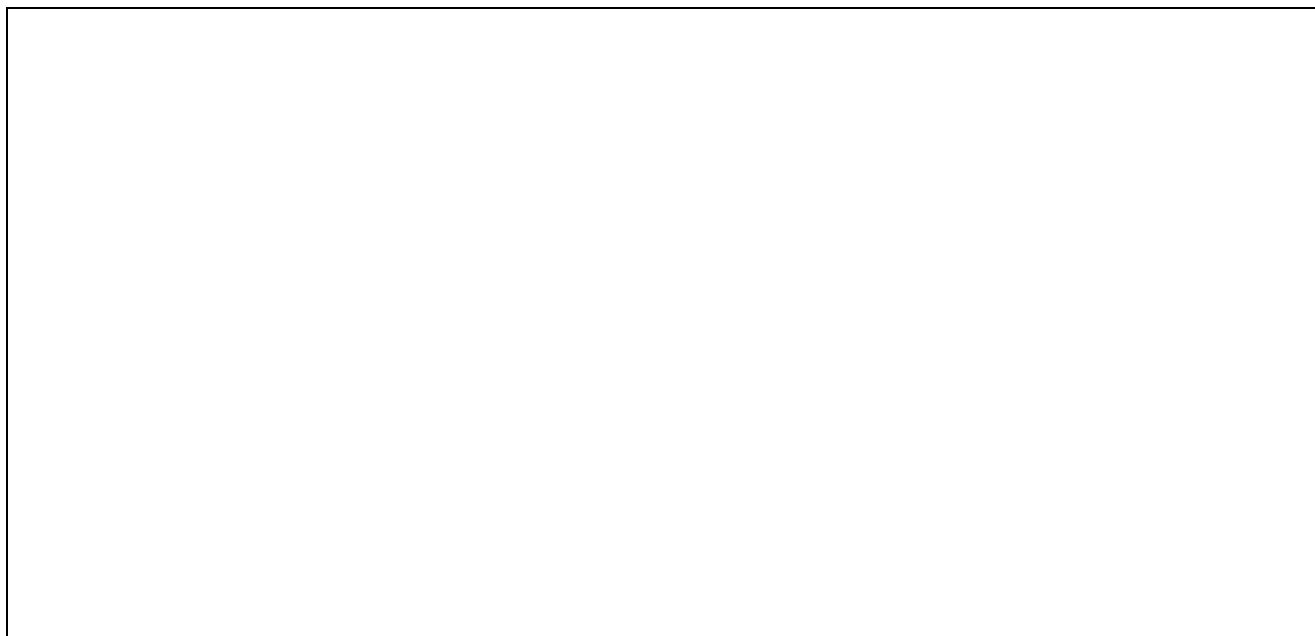
Vurder også hvor lett det ville være å innføre disse menyene på jobben blant annet med tanke på

- kostnader
- tilgang på råvarer/ingredienser
- hvor enkle de er å tilberede
- Sammensetningen av måltidet (utseende, smak, variasjon mht ingredienser osv. i menyen)



3.2.c. Praktisk oppgave

Lag tre av oppskriftene og serverer dem til beboere, kolleger eller medstudenter. Be om tilbakemelding



3.2.d. Les videre

Finn relevante eksempler fra litteratur (bøker eller magasiner). Oppsummer nedenfor.



3.3 Matvaner og matpreferanser, endringer av matvaner gjennom migrasjon

Endringer i befolkningen

Dagens Norge - og de fleste europeiske land - er preget av en sammensatt befolkning fra alle deler av verden. Det gjør at blant annet skoleverket, helsetjenesten, sykehus og øvrige helse- og sosialinstitusjoner får nye utfordringer. Generelt vet folk mer om andre matkulturer nå enn tidligere, bl.a. på grunn av innvandrerbutikker, restauranter som har satt nye matretter på menyen, og gjennom utenlandsreiser. Det er blitt mer populært å lage mat med eksotiske råvarer.

Mattradisjoner er bærere av en kontinuitet og kunnskap som kan opprettholdes i et omskiftende samfunn. På samme tid endrer den norske kosten seg etter påvirkning utenfra. Eksempler er bruken av chili, hvitløk og paprika og nye, jernrike, vitaminrike og fiberrike matvarer. At Mac Donalds og Coca Cola har samme reklame i New York, Beijing, Nairobi og Bergen, viser hvordan dominansen og markedsføringen fra disse multinasjonale selskapene har stor påvirkningskraft på folks spisevaner.⁸ Resultatet er at kosten inneholder mer fett og sukker.

Matvarene produseres for et globalt marked og styres av markedet. Dette påvirker fiber- og jerninnholdet i matvarene, fordi det er lavere i bearbejdede produkter. Maten er tyngre og inneholder mer kjøtt, sukker og fett, og mindre belgfrukter, grønnsaker og frukt. Slike endringer er en risikofaktor for mennesker med kroniske sykdommer.

Disse trendene betyr at det er en økning i vekt og fedme *både* blant majoritets- og minoritetsbefolkningen. Det har igjen ført til en økning i mange livsstilssykdommer som diabetes type II (aldersrelatert diabetes), hjertesykdommer, fedme og enkelte kreftformer. (Det er også andre faktorer enn kosthold som for eksempel mangel på trening og genetisk disposisjon). Det er stadig mer vanlig å bruke ferdigmat, og denne endringen påvirker alle deler av befolkningen. Kjøttforbruket, og spesielt inntaket av industrielt produserte blandingsprodukter, øker fra år til år. Søte drikker eller fet snacks og hurtigmat (fastfood) er vanlig blant store deler av befolkningen, til tross for all fokuseringen på betydningen av et sunt kosthold og mengden av kostholdsinformasjon som er tilgjengelig.

Etniske minoriteter

Flyktninger og mennesker fra etniske minoritetsgrupper kan være enda mer utsatt for de uheldige sidene ved enkelte av de nye matvanene.

For mange innvandrere og flyktninger har denne utviklingen sannsynligvis foregått i et enda raskere tempo enn hos den øvrige befolkningen; ikke fordi de har et dårligere kosthold i hjemlandet enn landet de flytter eller flykter til, men fordi kostholdet har forandret seg fortere, og fordi viktige basisingredienser fra hjemlandet er dyrere eller vanskelige å få tak i i det nye landet. Dette kan innebære at de blir tvunget til å endre kostholdet.

Den tyrkiske befolkningsgruppen i Tyskland er et typisk innvandrerfellesskap. De begynner å tilpasse seg det nye miljøet, men bevisstheten rundt helse utvikler seg veldig sakte.

Førstegenerasjons tyrkiske kvinner er for eksempel ofte overvektige, noe som forårsaker problemer i forhold til helse og kondisjon. Årsaken til dette er ikke egentlig det tyrkiske

kjøkkenet i seg selv, men heller at all ekstra snacks, godteri etc. som ofte finnes hjemme hos folk som et tegn på gjestfrihet, hele tiden er innen rekkevidde. Tradisjonelt sett er det å være tykk framfor tynn assosiert med helse og velstand. I tillegg til manglende kunnskap om helse, gjør språkbarrierer også sitt til at mange ikke får med seg informasjon om sunt kosthold.

3.3.a. Oppgave

Tenk tilbake på da du var liten

Hva var de 5 vanligste matrettene?

Hva drakk du til måltidene?

Hva er de vanligste matrettene du spiser i dag (som hovedmåltid), og hva drikker du til maten?

Hvordan vil du sammenligne måltidene dine før og nå med tanke på sunt kosthold?

Hvilke forandringer ser du ved måten mat blir annonsert og markedsført på nå i forhold til da du var barn? (Tenk fastfood (for eksempel McDonalds), og ferdigmat.)

Hvordan usunn tradisjonsmat kan tilberedes på en sunnere måte

Det er viktig å vite hvordan du kan tilberede tradisjonsmat fra ulike matkulturer på en sunnere måte ved å kjenne de viktigste trekkene ved kostholdet i vertslandet samt endringene som kan oppstå som følge av migrasjonen. Dette er viktig når man vurderer overdreven fedme, diabetes osv. NB: Selv om vi vet at mat generelt er blitt fetere og søtere, er det også viktig å huske at eldre mennesker trenger energitett mat, og da er det *ikke* hensiktsmessig å fjerne fett og olje. Det er uansett viktig at ingrediensene er gode. Hvis feilernæring eller underernæring er problemet kan du prøve å inkludere så mye umettet fett i kostholdet som mulig.

3.3.b. Praktisk oppgave

- 1 Start med en av rettene du allerede har funnet, evt. en ny rett, og se hva du kan endre for å gjøre den sunnere uten at den mister sin karakter og smak.
2. Lag matretten og skriv ned mengden av de forskjellige ingrediensene.
3. Vurder hva som gikk bra, evt. det som ikke gikk like bra (utseende, farge, lukt og smak etc.).
4. Beregn hvor mye sukker (og eventuelt fett) du vil spare ved å gjøre oppskriften sunnere.
5. Hva kan du gjøre med maten uten at den mister karakter? Dette er mulig når det gjelder kaker og middagsretter, men kan være svært vanskelig når det gjelder tradisjonelle "kaloribomber" av godsaker som i mange kulturer ofte er basert på smør og sukker. Da får den heller være en kaloribombe. Det er i det *daglige* du må foreta endringene.

MATPORTALEN: <http://matportalen.no/matvaretabellen>

Gjør notater i rammen nedenfor, og fortsett på eget ark om nødvendig.

3.4 Egenoppgave: Min handlingsplan

Hva vil jeg forandre på?

Den siste oppgaven er å gjøre ferdig din egen handlingsplan som gjenspeiler hva du ønsker å forandre på etter at du har arbeidet med denne modulen. Handlingsplanen kan bygge på den du gjorde ferdig i kjernemodulen, men du bør ta med nye opplysninger og eventuelle endringer du finner nødvendig. Det kan være lurt å utarbeide handlingsplanen sammen med kursleder/lederen for den avdelingen som har ansvar for opplæringen, læreren på skolen/fagskolen eller veilederen på arbeidsplassen.

Lag et sammendrag av alle nøkkelpunktene du har notert i hver av delene i denne modulen.

1. Prioriter punktene etter hva du ser på som de viktigste for deg. Klargjør hva du ønsker å forandre i forhold til din egen praksis din jobb og på arbeidsplassen.
2. Sammenlign med handlingsplanen fra kjernemodulen og gjør ferdig den planen som følger nedenfor. Handlingsplanen må reflektere hva du ønsker å forandre i din egen yrkesutøvelse og på arbeidsplassen din. Lag en liste med nøkkelpunkter som samsvarer med ansvaret/oppgavene du har. Du skal formulere en handlingsplan som er knyttet til oppgavene og ansvaret du har i jobben din. Vær oppmerksom på arbeidsoppgaver forutsetter at du kommuniserer med eldre/pleietrengende, kolleger og slektninger av beboere.

Skjemaet nedenfor kan være nyttig. Du bestemmer selv hvor mange trinn du ønsker å benytte i handlingsplanen eller hvor mange oppgaver du vil gjennomføre. Hvis du går på høyskole/universitet og ikke i arbeidspraksis må du prøve å fokusere oppmerksomheten på hvordan du kan skaffe deg kunnskap om forskjellige kosthold i forskjellige kulturer. Du finner også et ferdig eksempel på neste side.

SKJEMA FOR HANDLINGSPLAN: EKSEMPEL PÅ UTFYLT SKJEMA

Hva ønsker jeg å endre?	Hvilke tiltak må igangsettes for å få til endringene?	Når vil jeg ha fullført de ulike trinnene på vei til endringene?	Hvem må jeg samarbeide med for å kunne gjennomføre endringene?
Beboerne skal få mat fra egen kultur oftere	1a Ledelsen og kjøkkenstaben er enige i forslaget	Slutten av september	Ledelsen, kolleger, kjøkkenpersonalet
	1b. Spørre beboerne hva slags mat de liker, få tak i oppskrifter, finne ut hvor ingrediensene kan kjøpes	Begynnelsen av oktober	Beboerne og deres familier, kjøkkenpersonalet
	1c. Be om tilbakemeldinger fra beboerne etter maten	Midten av oktober	Beboerne og kjøkkenpersonalet/de som leverer /serverer maten
	1d. Diskutere eventuelle endringer og tendenser med ledelsen og kjøkkenpersonalet	Slutten av oktober	Ledelsen og kjøkkenpersonalet/de som leverer/serverer maten

EVALUERING AV MAT- OG ERNÆRINGSMODULEN

Deltagerens navn:

Dato da arbeidsboka var fullført:

Evaluering på en skala fra 1- 5

1 = sterkt uenig, 5 = helt enig)

A. Kurset som helhet	1	2	3	4	5
1. Innholdet var relevant og oppfylte mine forventninger					
2. Kurset hjelper meg å utføre jobben min skikkelig					
3. Kurset var for kort					
4. Det var satt av tilstrekkelig med tid til å fullføre kurset					

Bare for deltakere/studenter som har fulgt lærerstyrte kurs:

5. Lærernes fremføringer var tydelige og nyttige					
6. Samarbeidet mellom deltagerne var godt					

B Undervisningsmetodene

1 2 3 4 5

1. Refleksjonsspørsmål/gruppearbeid
2. Nedlastbart materiell
3. Øvelser og praktiske oppgaver
4. Egenoppgaver

3. Hva var den viktigste delen i kurset?

4. Hva var den minst viktige delen i kurset?

5. Hva har du lært som du kommer til å bruke i jobben din?

Nevn minst 3 ting du har lært.

1.....

2.....

3.....

6. Andre kommentarer:

.....

DEL 5 REFERANSER OG VERKTØY

Nedlastbart materiell utviklet av CA-ME- prosjektet som du kan hente på www.ca-me.eu

- “Kjøkkenordliste” på ulike språk
- Verktøy for å kartlegge matpreferanser
- Nøkkelsetninger på ulike språk
- Eksempler på bilder til bruk ved kommunikasjon

Ahlberg, Aambø & Ihle (2005): ”Utfordringer innen helse og omsorg blant minoriteter”, *NAKMI skriftserie* nr. 1 2005

Hylland Eriksen og Sørheim (2006): Kulturforskjeller i praksis ISBN 9788205363571
Forfatterne gir her en presentasjon av det flerkulturelle Norge, med temaer fra kultur, etnisitet, minoritetsspørsmål og tverrkulturell kommunikasjon, til konkrete diskusjoner om innvandreres forhold til skole, helsevesen og myndigheter.

Ingebretsen & Nergård (2007): Eldre med innvandrerbakgrunn - Tilpasning av pleie- og omsorgstilbudet *NOVA- rapport* nr. 13/2007,

Ingebretsen & Romøren (2005): ”Omsorgstjenester med mangfold?”
NOVA-rapport 9/05

Leed, Bente (2005): Mad, livsglæde og integrasjon- for ældre indvandrere.
Odense: Erhvervsskolens Forlag

Neegaard Gunnar (2004): Når gud bestemmer menyen, ISBN: 9788258404948
Boken handler om tillatt og forbudt mat og drikke i de store verdensreligionene og den historiske og religiøse bakgrunnen. Regler for valg eller bortvalg av mat og drikke er beskrevet og dokumentert med utgangspunkt i religionenes hellige tekster og tradisjoner.

Stortingsmelding 25 (Mestring, muligheter og mening - Helsedirektoratet: Omsorgsplan 2015)
http://www.helsedirektoratet.no/helseogomsorg/omsorgsplan_2015/omsorgsplan_2015_og_stortingsmelding_nr_25_mestring_muligheter_og_mening_133014

Aakervik, Gunnhild: Innvandring, helse og mat (2000): Almater forlag
Boken forteller om helsesituasjonen, spisevanene og feilernæring i innvandremiljøene. (Kap. 1.2 Migrasjon, arbeidsliv og familiegjenforening, s.14-21 (enkelt stoff om religion og mat)

Aakervik, Gunnhild: Gammel i nytt land, Pleie og omsorg av etniske minoriteter (2008):Almater forlag (Kap1, 2, 4 og 7) Boka tar utgangspunkt i hvordan helsepersonell institusjonskokker og kjøkkenpersonell kan tilrettelegge for ulike behov i omsorgsarbeid

Om ulike høytider:

http://no.wikipedia.org/wiki/Kategori:H%C3%B8ytider_og_helligdager
www.cappelendamm.no/.../vedlegg/Høytidsplakat%2008-09.pdf

MATPORTALEN: <http://matportalen.no/matvaretabellen>

Grønmo Kristine (2004): Fra kyst til vidde ISBN: 8273745821

Boka tar for seg matlaging på institusjoner, og inneholder oppskrifter på tradisjonell samisk mat, fra kyst til vidde, laget av råvarer som er lett tilgjengelige. Bokas formål er at pasienter og brukere på institusjon skal få sine matønsker oppfylt, og er resultatet av et seminar gjennomført av Undervisningssykehjemsprosjektet i Karasjok. Oppskriftene er beregnet for ti porsjoner. Boka henvender seg til kjøkkensjefer og sykehuspersonale. Davi Girji

Læreplaner i kosthold og ernæring – videregående skole

<http://www.udir.no/grep/Utdanningsprogram/?utdprogrid=110775>

Fra råvare til mat og drikke (lærebok i kosthold og ernæring – vgs)

ISBN: 9788258405403. Boken er delt inn etter råvaregrupper og råvarene er beskrevet med tekst og fargefotografier. Diskett med oppskrifter og en næringsstofftabell følger med.

Meny og spesialkostlære (lærebok i kosthold og ernæring – vgs) ISBN 978-82-584-9470-2 (bokm.) ISBN 978-82-584-0871-7 (nynorsk)

Boka er delt i to: Menylære og spesialkostlære. Spesialkostlæredelen tar utgangspunkt i hverdagskost/normalkost og forteller hva som skal må gjøres for å tilpasse kostholdet til personer med forskjellige lidelser og sykdommer. Det er menyeksempler fra sykehus og institusjoner og menyforslag i alle kapitlene.

