

MELLANMÅL

SNACKISAR



Liva Energi®

– mer energi och protein

Liva Energi är produkter som är energi- och proteinrika. De passar bra både som måltidsdryck och som mellanmål och när som helst däremellan. Energi- och närings-tätheten i produkterna innebär att man kan äta och dricka lite mindre, men ändå få i sig lika mycket energi. 1 dl Liva Nyponsoppa ger lika mycket energi som drygt 2 dl vanlig nyponsoppa. Den lite simmigare konsistensen gör det dessutom lättare att svälja.



Katrinplommon - en frukt många fördelar

När man har problem med trög mage beror det ofta på stillasittande, sängliggande, för lite vätska, medicinering etc. Då kan det vara bra att äta katrinplommon som är svagt laxerande och håller magen i trim. Dessutom är katrinplommon rika på vitaminer och mineraler.

Katrinplommon innehåller en stor mängd antioxidanter som bidrar till bromsande effekter av åldrande både i hjärnan och kroppen. De har också lågt glykemiskt index (GI) vilket innebär att blodsockernivån hålls nere.

Nyhet Liva Katrinplommonkräm - full med goda egenskaper.

Liva Katrinplommonkräm har förutom näringsmässiga fördelar, en naturlig sötma och bra konsistens vilket gör att den är god att äta som den är, samtidigt som den är en utmärkt ingrediens till mellanmålet.

Igelösa Life Science

Igelösa forskningsgård utanför Lund driver bland annat forskning inom undernäring och kostens betydelse för tillfrisknande efter sjukdomar och operationer. Forskningen visar på betydelsen av bra balans i näringsintaget, speciellt för sjuka och äldre som behöver särskilt mycket energi och protein.

Igelösa om katrinplommon

- ✓ Innehåller fibrer
- ✓ Rika på mineraler och vitaminer
- ✓ Svagt laxerande
- ✓ Rika på antioxidanter
- ✓ Naturlig sötma och bra konsistens



Enklare att laga – roligare att äta

SNACKISAR



Snackisar är mellanmål speciellt anpassade för vård och omsorg. De är väl genomtänkta näringsmässigt, enkla att äta och komponerade med matglädje i fokus. Mellanmålen innehåller få ingredienser och tillbehör som finns naturligt i de dagliga inköpsrutiner. De kräver minimal förberedelse, är snabba och enkla att göra vilket underlättar i det dagliga arbetet med mellanmål.

Liva Snackisar är enkla och goda och bra mellanmål som bidrar till matglädje.

Målen mellan målen

Behovet av mättande mellanmål inom vård och omsorg är stort. Till exempel ska 30–50 % av energin komma från mellanmål. Fler och mindre måltider sprider också ut näringsintaget över en större del av dygnet.

Enkelt att laga

Inom vård och omsorg är ofta pentrytrymmena begränsade. Därför är det bra om den tillagning som ska ske inte innehåller för många moment eller ingredienser.

Hungrig men utan aptit

För den som kämpar med bristande aptit kan mindre portioner kännas mer hanterbara. En

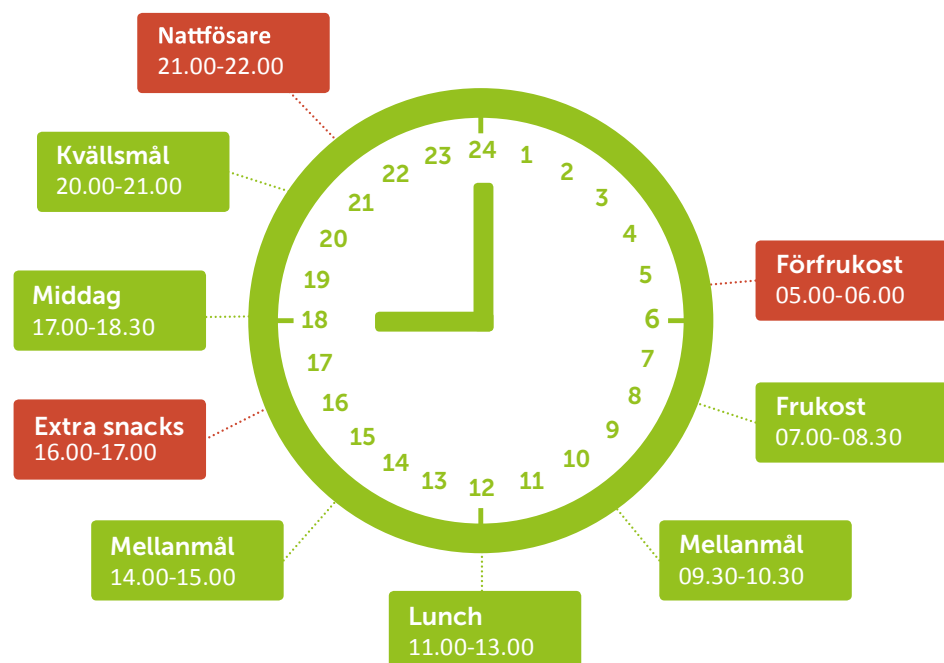
"förfrukost", "förmiddagsfika" och "eftermiddagsfika" kan till och med öka aptiten inför frukost, lunch och middag.

Lång nattfasta ger orolig sömn

Inom vård och omsorg erbjuds alltid någon form av kvällsfika mellan kl 19.00–20.00. Men då är många fortfarande mätta efter middagen och tackar kanske nej. Resultatet blir att man, om man går och lägger sig strax efter, fastar så länge som 11–12 timmar på natten. En lättare "sängfösare" mellan middag och frukost kan korta den fastan. Undersökningar visar också att mättnadskänslan bidrar till en lugnare sömn.

Kom ihåg måltidsklockan

Klockan baseras på Måltidsordning från "Mat och näring för sjuka inom vård och omsorg", Livsmedelsverket 2003 och "Näring för god vård och omsorg", Socialstyrelsen 2011. Behoven är individuella. Anpassa efter person. Tänk dock på att nattfastan inte bör överstiga rekommenderade 11 timmar.



Smarta och tåliga receptkort

Liva Snackisar presenteras på kedjade, inplastade kort som är extra tåliga mot stänk och slitage och tar minimalt med plats i pentryt. De kan enkelt hängas på en krok eller ställas in i en hylla för att ta så lite plats som möjligt.

På framsidan finns en inspirationsbild av det färdiga mellanmålet samt näringsberäkning. På baksidan finns recept och alla ingredienser tydligt presenterade. Allt för att det ska vara så enkelt och smidigt som möjligt för personalen.



Snackisar har många fördelar



SNACKISAR

Har få ingredienser anpassade efter det begränsade utrymmet i avdelningspentryt

Kommer näringsberäknade och klara

Är lätta att äta och innehåller mycket energi per munsbit

Smakar riktigt gott och är enkla att anpassa till individuella behov

Sammanfattas i enkla receptmanualer på smidiga receptkort som kan förvaras i pentryt

