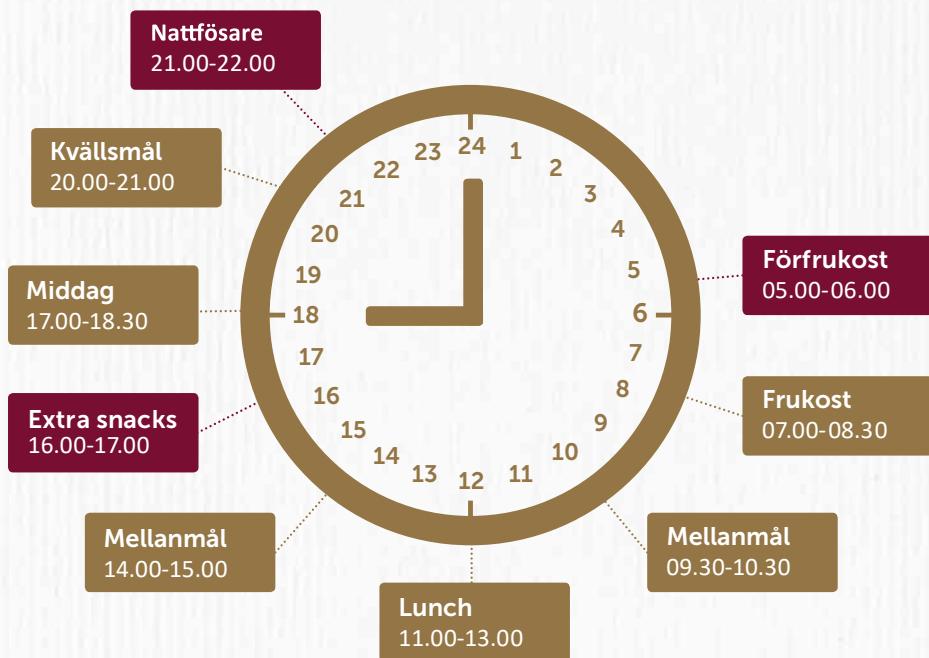


# Kom ihåg måltidsklockan

Vår måltidsklocka är ett bra verktyg eller tankesätt när du ska sätta ihop en näringsfylld måltidsplan för äldre eller sjuka. Tänk fler, men mindre måltider istället.



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.

LADDA NER KLOCKAN HÄR

