

MEAL QUALITY

-OPINIONS OF THE GROUP +65 YEARS

WHAT IS MEAL QUALITY?

Nutritional quality

Macronutrients

- Protein
- Carb
- Fat

Micronutrients

- Vitamins
- Minerals



Food quality

Sensory:

- Appearance
- Texture
- Flavour

Chemical

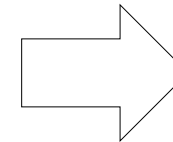
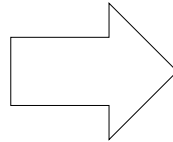
- Microbiological

Meal quality

SCIENCE-BASED CONSULTANCY



Ministry of Environment
and Food of Denmark



BEVAR DIN MUSKELMASSE

Stærke muskler har stor betydning for, at du kan blive vel med at være i stand til at udføre dine daglige gøremål. Selvom du lige nu føler, at alt fungerer fint, er det nu, du kan gøre noget for at bevare mest muligt af din muskelmasse og dermed din funktionalitet.

For at bevare dine muskler er det vigtigt, at du er fysisk aktiv dagligt, samtidig med at du spiser fødevarer, der indeholder meget protein.

Eksempler på proteinerige fødevarer:

- Fisk
- Fjerkræ
- Æg
- Mælkeprodukter
- Kød
- Bælgfrugter (bønner og linser)

Det er lettere at få nok protein, hvis du spiser fødevarer med protein ved alle dagens måltider. Om morgenen kan du fx spise et æg eller et surmælkeprodukt.

Som sammenfælgespørgsmål skal mængden af netop de fødevarer, der indeholder meget protein, fyldte lige så meget som tidligere — også selvom appetitten er blevet øget. Det er derfor, du kan spise med på fx brød, pasta og ris uden fuldt så store sager og altså.

Samtidig med at du spiser protein, er det vigtigt, at du er fysisk aktiv, og holde kroppens og balancen mellem fysisk aktivitet og hvile med moderat intensitet er gunstigt.

...OG STÆRKE KNOGLER

Ikke nok med at dine muskler skal være stærke og calcium er vigtige for, at knoglerne bliver stærke og holder sig så stærke som muligt.

Du kan få D-vitamin fra sollys og tilskud af D-vitamin.

Gennem mæden får du lettest D-vitamin ved at spise fede fiskefilet.

• Sid • Måkel • Laks

Æg indeholder også lidt D-vitamin.

Det er vigtigt, at du drikke mælk eller spise mejeriprodukter for at få nok tilstrækkeligt calcium og et vigtigt tilskud af protein.

D-vitamin dannes i huden i sollys, og det er den vigtigste kilde til D-vitamin.

Er du under 70 år og ikke mener at du får nok D-vitamin, kan du dagligt tage et tilskud på 5-10 µg (200-400 IU) D-vitamin.

Er du over 70 år anbefales det, at du tager et dagligt tilskud på 20 µg (800 IU) D-vitamin kombineret med 800-1000 mg calcium.

HOLD ØJE MED VÆGTEN

Både undervægt og overvægt kan være dødeligt for helbendet og for, hvordan du selv kan klare din hverdag. Du kan mod fordel veje dig regelmæssigt. Hvis du oplever, at du pludselig taber dig eller tager på, er det en god idé at tale med din læge.



SCIENCE-BASED CONSULTANCY

Research focus

2016: Possibilities and barriers of meal service to support eating enjoyment and functional capabilities

2017: Elderly's views on meals; the food quality and meal setting

2017: How the changes (pension and loss of partner) impacts eating habits and need for health information

2019: Elderly's knowledge, accept and use of recommendations about Vitamin-D and Calcium supplementation



About the respondents

Self-reports from 1041 elderly (+65y) from 6 Danish municipalities:

- Gentofte, Faaborg-Midtfyn, Odder, Odense, Ringkøbing-Skjern and Vordingborg

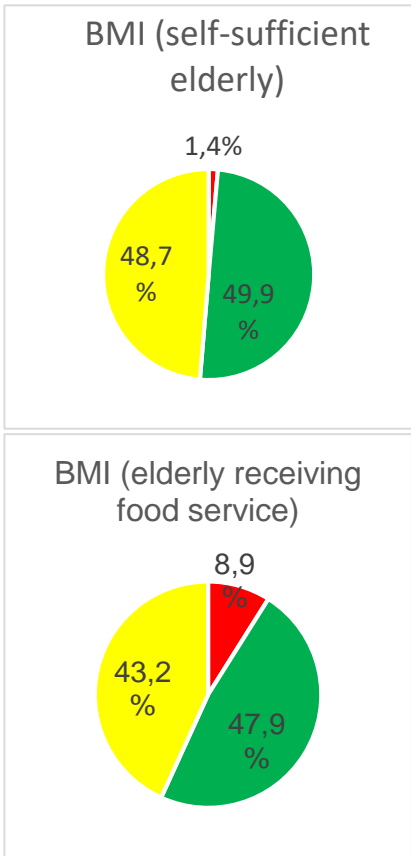
All respondents are living in their own home (not nursing homes):

- 33% were appointed to food from food service, and 66% were "self-sufficient"
- 50% lived with a partner, and 50% lived alone

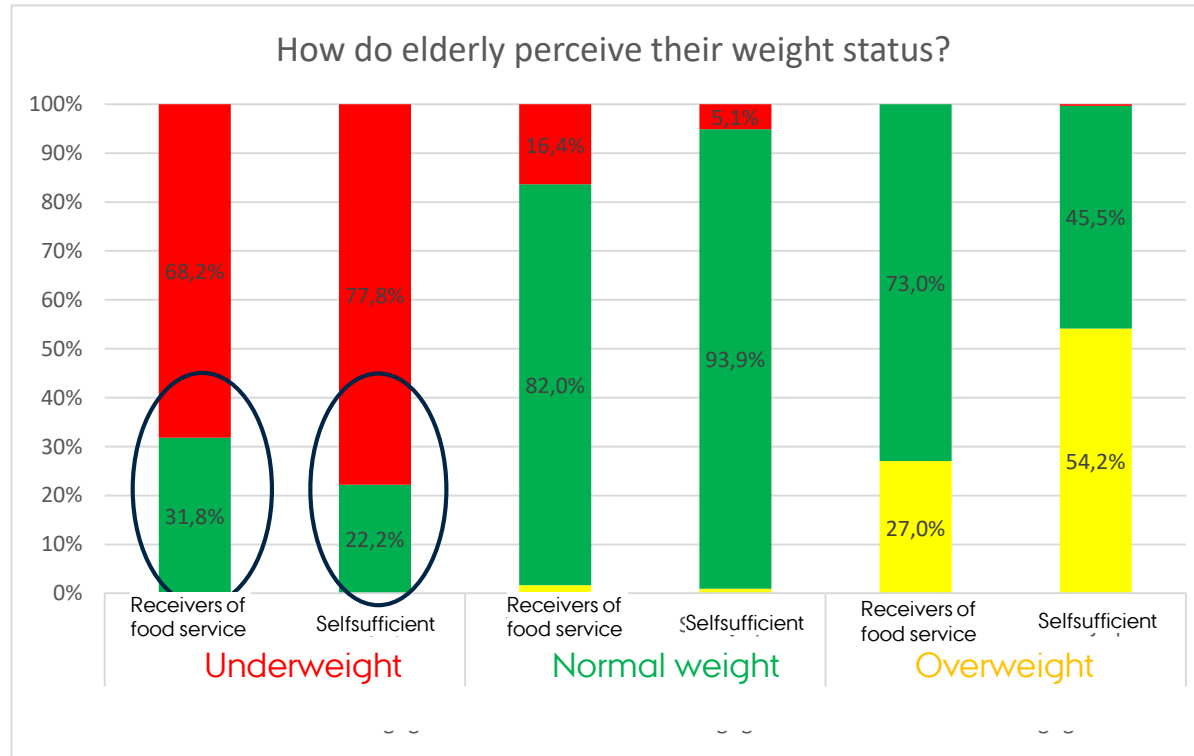
SCIENCE-BASED CONSULTANCY

- Reasons
1. Too large portions
 2. Occasionally don't like the food
 3. Lack of appetite

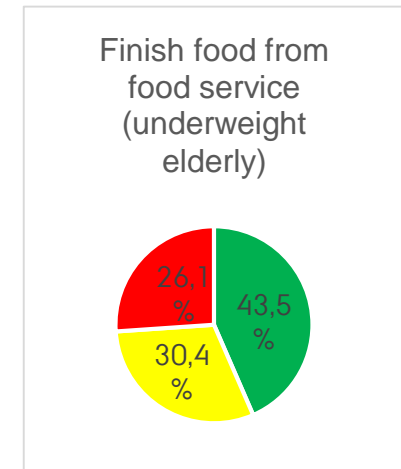
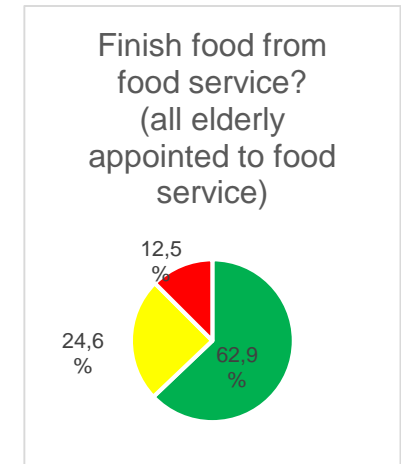
Weight status and eating habits



- Underweight
- Normal weight
- Overweight



- Perceived underweight
- Perceived normal weight
- Perceived overweight



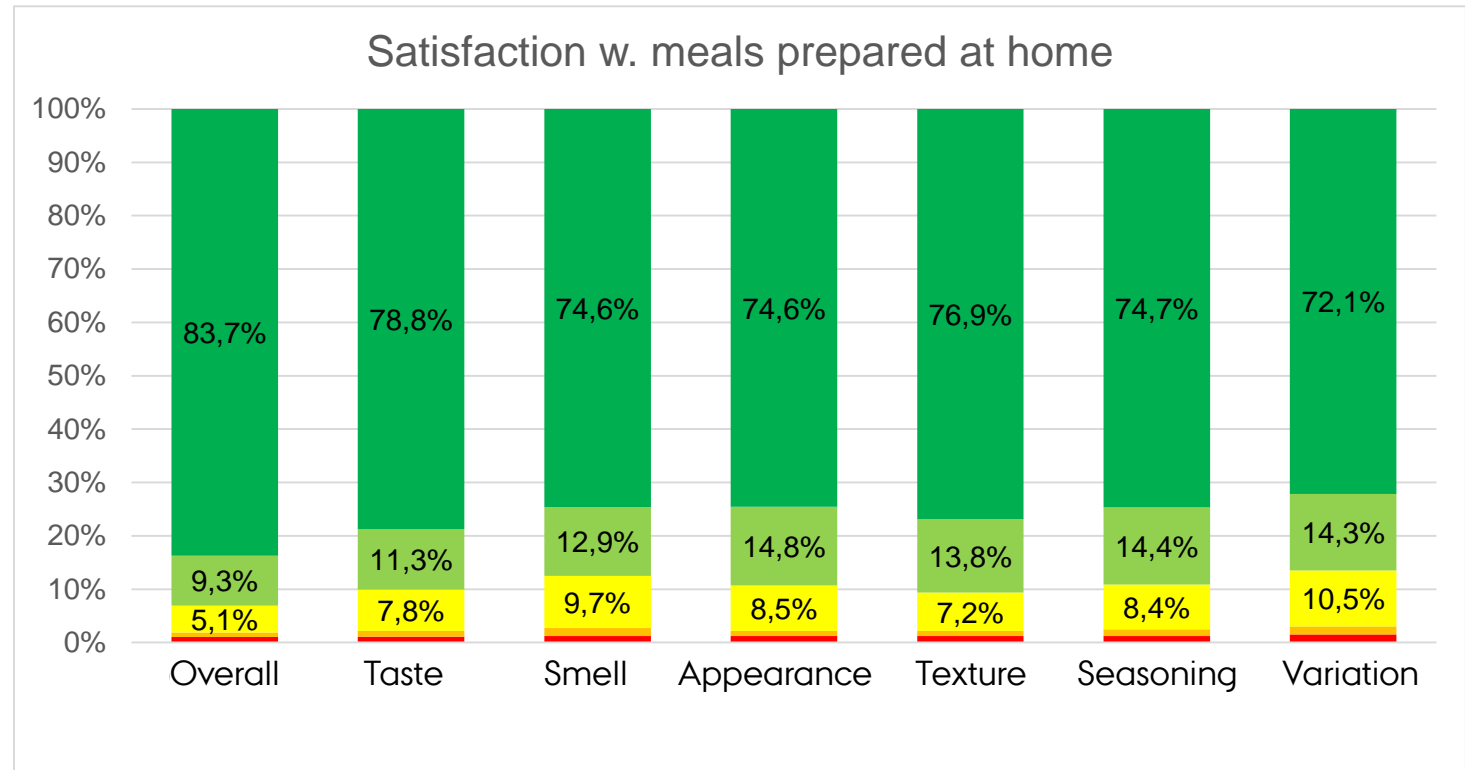
- Always
- Once in a while
- Never

ELDERLY'S EXPERIENCE OF THE MEAL

The food and its sensory characteristics



➤ App. 90% are satisfied



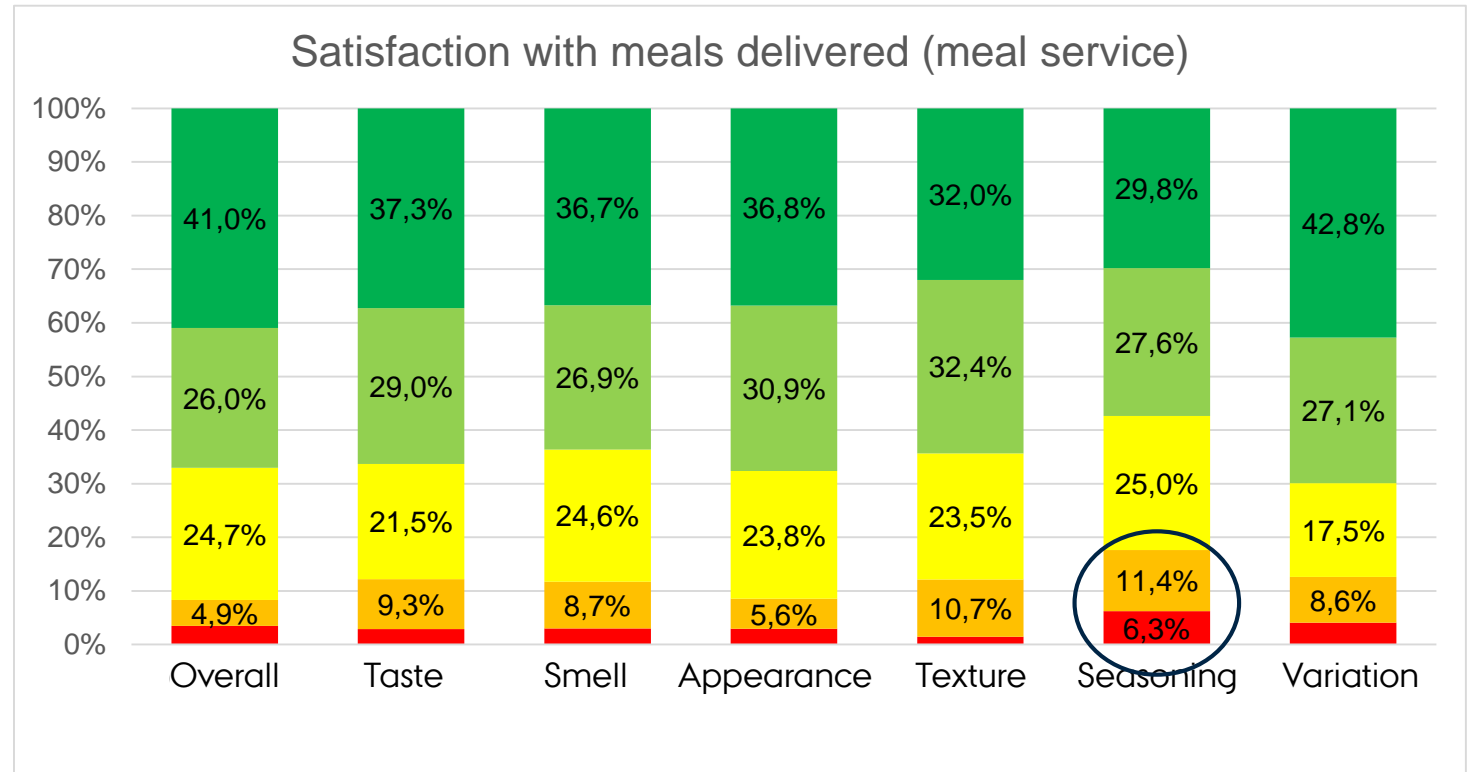
Very satisfied Satisfied Neither satisfied nor unsatisfied Unsatisfied Very unsatisfied

ELDERLY'S EXPERIENCE OF THE MEAL

The food and its sensory characteristics



- Ca. 60% are satisfied
- Ca 10% are unsatisfied, mostly with the seasoning (type?, amount?)



Very satisfied Neither satisfied nor unsatisfied Unsatisfied
Satisfied Very unsatisfied

WISHES TO THE MEAL EXPERIENCE

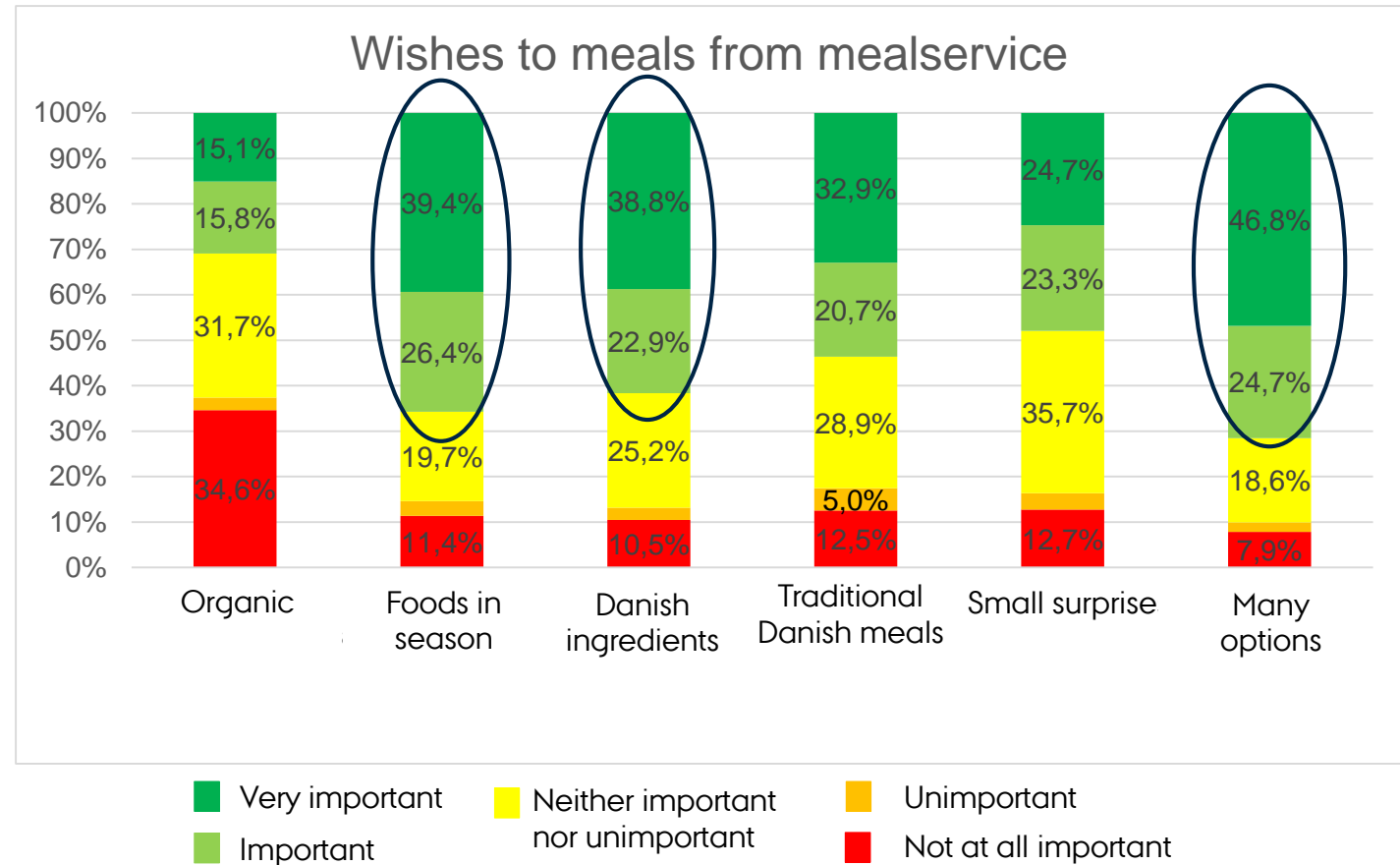
The food



- Most important is:
 - Many meals to choose from
 - Ingredients in season
 - Danish ingredients

Note: Geographical differences!

Importance of organic food: Gentofte 50%, R/S 17%
 Traditional DK meals: R/S 70%, Gentofte 40%

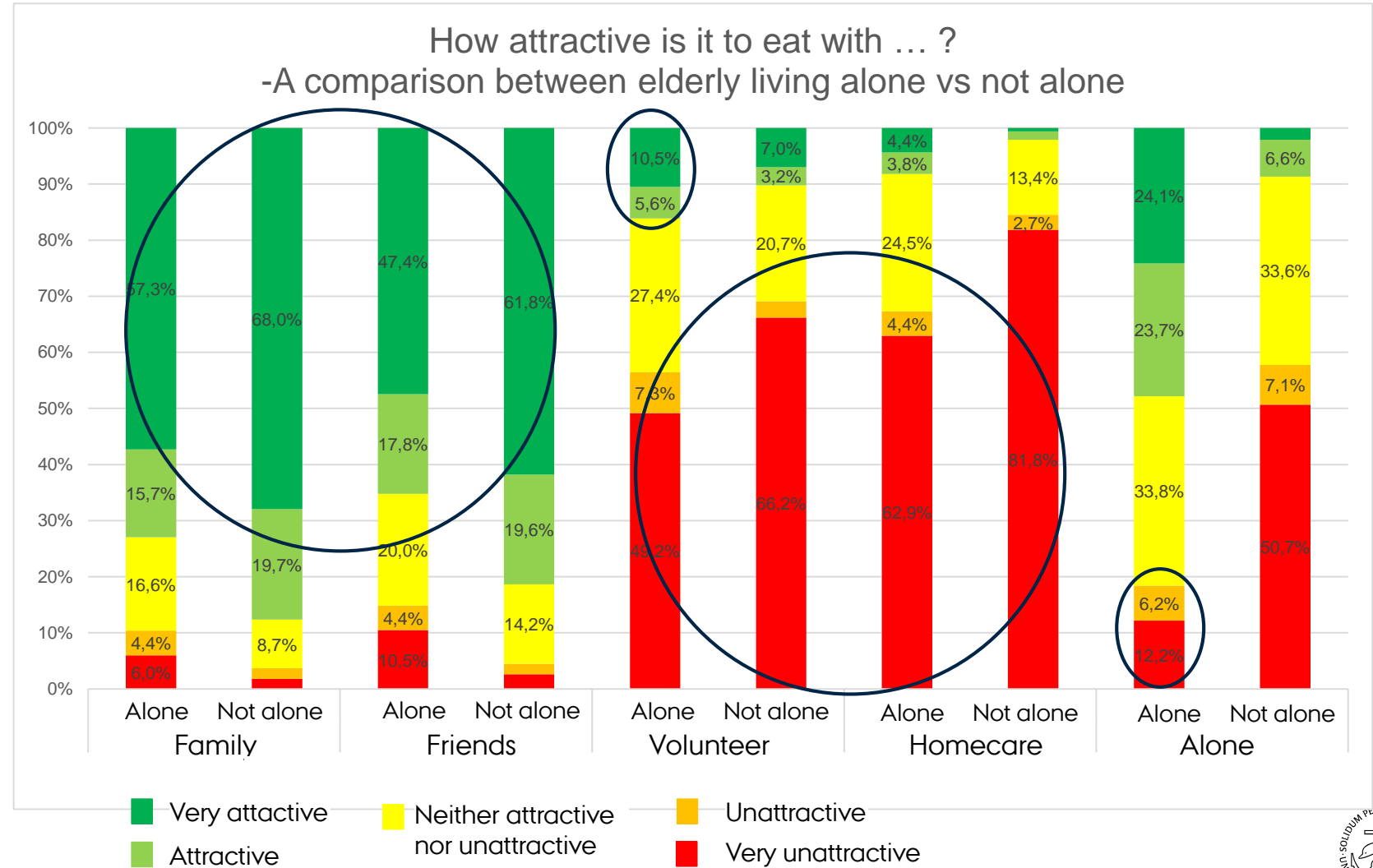


WISHES TO THE MEAL EXPERIENCE

The social meal setting



- The majority finds it **attractive to eat w family and fiends**
- The majority finds it unattractive **to eat w. volunteer or home care staff**
- App 18% of elderly living alone finds it unattractive to eat alone





AARHUS
UNIVERSITY