

## «Mat med mening - Purékost og beriking for verdige måltider»

**NKS Olaviken - Josefine**

**Dato: Onsdag 14. oktober 2026**

**Tid: 09:00 – 14:00**

### **09:00 – 09:15 | Velkommen og Introduksjon**

- Presentasjon av kursets innhold og mål
- Introduksjon av foredragsholdere og deltakere

### **09:15 – 10:15 | Dysfagi**

- Hva er dysfagi? Definisjon, årsaker og utfordringer
- Hvorfor er tilpasset mat viktig? Ernæringsmessige og helsemessige konsekvenser
- Matglede og verdighet: Hvordan sikre gode matopplevelser

### **10:15 – 10:30 | Pause**

**Kaffe, te og lett servering**

### **10:30 – 11:30 | Mat med mening – ett verdig måltid for alle**

### **11:30 – 12:00 | Lunsj**

### **12:00 – 12:45 | Beriket mat – forebygging av underernæring**

- **Hva er beriking?**
- **Pasientgrupper med behov:**
- **Beregning:**
- **Smak og aksept:**
  - Unngå beriking som reduserer matlyst

### **12:45 – 13:00 | Pause**

**Kaffe, te og lett servering**

### **13:00 – 13:45 | Praktisk Demonstrasjon: Tilberedning av Purekost**

- Trinn-for-trinn tilberedning:
- Valg av råvarer og tilpasning av konsistens
- Bruk av fortykningspulver
- Teksturtesting
- Kreative muligheter:
- Former, farger og anretningsteknikker

- Hvordan skape appetittvekkende måltider

### 13.45 - 14.00 | Smaking og dialog

- Deltakerne får smaksprøver på utvalgte retter (ferdig laget)
- Åpen diskusjon:
  - Smak og tekstur
  - Hvilke ideer kan tas med tilbake til eget kjøkken?
  - Erfaringer fra egne institusjoner

### 14:00 - 14.15 | Oppsummering og spørsmål

**Målgruppe:** Kjøkkenpersonale, helsepersonell og andre fagpersoner innen ernæring og storhusholdning.

**Målsetting:** Gi deltakerne praktiske og teoretiske kunnskaper om tilberedning og servering av purekost, samt inspirasjon til kreative løsninger.

**Pris 750 kroner**

Påmelding til [olaviken@olaviken.no](mailto:olaviken@olaviken.no) innen 1 oktober. Det er begrenset antall med plasser. Det blir servert lunsj. Gi beskjed ved påmelding om allergier.

