



# Úttekt á aðsendum mat í heimahús og til félagsþjónustunnar í Hafnarfirði Hjallabraut og Sólvangsvegur

## Skýrsla

-Úttekt á matseðlum, næringargildi, aðbúnaði -



Famkvæmt í apríl 2016

Rannsóknarþjónustan Sýni ehf.

## Kynning og framkvæmd

Úttektirnar fóru fram á eftirfarandi hátt:

- Farið yfir matseðil frá ISS fyrir apríl mánuð og 8 dagar valdir af handahófi, tveir í hverri viku mánaðarins
- Mötuneytin að Sólvangi og Hjallabraut voru heimsótt af starfsmanni Rannsóknarþjónustunnar Sýni, 2 sinnum hvor staður á tímabilinu.
- Bakkamatur var pantaður frá ISS alls 8 sinnum á tímabilinu og var hann ýmist sendur til skoðunar/úttektar í Sólvangi, Hjallabraut eða á Lyngháls 3 (í tilrauneldhús Rannsóknarþjónustunnar Sýni)
- Maturinn var hitastigsmældur, skoðaður, myndaður og vigtaður í öllum tilvikum.
- Næringargildi var reiknað út í þremur máltíðum: Kjötmáltíð, fiskmáltíð og grænmetismáltíð.
- Aðstaða í Sólvangi og Hjallabraut var skoðuð og mynduð og spjallað við starfsfólk.

Eftirfarandi atriði voru skoðuð í úttektinni:

Atriði	Úttektaratriði
1	Heildarútlit matseðils ISS fyrir Hafnarfjarðarbæ
2	Hitastig í mat
3	Útlit og samsetning matar
4	Skammtastærðir
5	Skynmat (bragð, áferð, hiti, salt o.fl)
6	Næringargildi máltíða
7	Skipulag, hreinlæti og umgjörð við skömmtun á mat

## Viðhengi sem fylgja skýrslu með mælingum, vigtunum og skynmati

Sjá viðhengi 1: Matseðill. Litað með gulu þær máltíðir sem lentu í úttektinni

Sjá viðhengi 2: Niðurstöður hitastigsmælinga, þyngda, skynmats og aðbúnaðar

Sjá viðhengi 3: Niðurstöður næringargildisútreikninga

Sjá viðhengi 4: Myndaskjal (sem stuðningur við skýrslu) – Í tímaröð.

## Niðurstöður úttekta

### 1. Heildarútlit matseðils:

Matseðillinn fyrir Hafnarfjarðabæ 01.-30.apríl er mjög fínn og fjölbreyttur og virðist vera að smekk þessa aldurshóps. Það eru alltaf súpa eða grautar í boði og svo annaðhvort kjötmáltíð eða fiskmáltíð ásamt meðlæti. Það mætti gjarna setja einhver staðar að öllum máltíðum fylgi soðið grænmeti og/eða salat því það var þannig í öllum tilfellum. Einnig má benda á að óæskilegt er að hafa saltríkan og reyktan mat 2 sinnum í mánuðinum eins og var í þessum mánuði, bayonskinka 8.4 og svo hamborgarahryggur 22.4. Einu sinni í mánuðinum var grænmetisréttur sem er mjög jákvætt og væri æskilegt að sjá grænmetisrétti a.m.k. 1 sinni í mánuði annan hvern mánuð og tvisvar sinnum í mánuði annan hvern mánuð.

### 2. Hitastig í mat

Hitastig í mat má sjá í dálki nr. 5 (blár dálkur) í viðhengi 2.

Hitastig í bakkamatnum (kjöti og fiski) er í flestum tilfellum undir reglugerðarmörkum (60°C) eða 40°C (kjúklingur), 50°C (svínkjöt), 52°C (fiskur), 42°C (fiskur), 55°C (grænmetisbuff), 53°C (fiskur). Í eitt skipti var það yfir mörkum eða lambakjöt í karrý (76°C). Hitastig í súpunum í bakkmat var oftast yfir mörkum nema einu sinni þegar hún var 51°C.

Hitastig við móttöku á mat í hitaskápum sem afhent er í mötuneytin var í öllum tilfellum yfir 60°C nema einu sinni þegar það var 58°C (grænmetisbuff)

### 3. Útlit og samsetning matar

Í öllum tilfellum leit maturinn mjög vel út, var girnilegur og flottur. Salat var í öllum tilfellum ferskt, flott og vel útlátið. Myndir sýna þetta betur en nokkur orð (viðhengi 4)

### 4. Skammtastærðir

Skammtastærðir af kjöti og fiski (próteingjafi máltíðar) var að meðaltali 170 g.

Viðmiðun er 120-150 g.

Skammtastærðir af meðlæti eins og kartöflum og grjónum var að meðaltali 80 g.

Viðmiðun er 100 g. Í öllum tilfellum var um 50 g af brauði með máltíðum.

Skammtastærðir af súpum var að meðaltali um 225 g. Viðmiðun er 200 g (2dl)

Skammtastærðir af salati og grænmeti (soðnu) var a.m.k. 200 g sem er vel ríflegt miðað við viðmiðanir.

Skammtastærðir eru því í öllum tilvikum vel ríflegar.

## 5. Skynmat

Allir dómarar voru sammála því að maturinn hafi í langflestum tilfellum verið mjög góður. Í einu tilviki var sósa aðeins of sölt, kjöt of salt (baionsskinka) og súpa of sölt. Fiskur góður þrátt fyrir að vera afgreiddur í bakka en stundum ekki nógu heitur. Sósur góðar (ekki of þykkar eða rjómakenndar) og súpur oftast mjög góðar.

## 6. Næringargildi máltíða

Sjá viðhengi 3 – næringargildi 3ja máltíða.

Næringargildið kemur vel út. Prótein í máltíðum er vel yfir ráðleggingum Landlæknisembættisins, enda eru fisk og kjötmáltíðir alltaf próteinríkar. Fita er að meðaltali þegar þessar þrjár máltíðir eru skoðaðar innan marka (eða 30% af heildarorku), bæði heildarfitu og mettuð fitu. Kolvetni eru í lægri kantinum og sama er að segja um trefjar. Grænmetisrétturinn gefur þó gott magn af trefjum eða 21 g samanborett við 5-7 g þegar um fisk og kjötmáltíðir er að ræða. Í þessum þremur máltíðum var saltmagn ekki of hátt.

## 7. Skipulag og aðbúnaður við móttöku

Móttaka á mat á Hjallabraut og á Sólvangsvegi er góð en hitastig er almennt ekki mælt. Maturinn fer beint í hitaborð. Starfsfólk snyrtilegt, jákvætt og einstaklega „kúnnavænt“. Hrósar mat og tekur vel undir allskonar óskir fólksins, svo sem eins og setja súpu í sér ílát til að taka með sér, magn af mat s.s. sósu sem fer á diska o.fl.

Eldhúsin voru bæði mjög snyrtileg og vel þrifin. Uppþvottavélar hreinar en bent var á staði (uppundir í húddi, þveglar og kverkar) sem stundum verða útundan í þrifum. Þrif eru ekki skráð.

Handþvottavaskar með sápu, pappahandþurrkum og sótthreinsi til staðar í báðum eldhúsum. Starfsfólk var í inniskóm og með svuntum og hanska við framreiðslu en ekki með hárnét.

Starfsfólk almennt mjög jákvætt, mikil hvatning og jákvæðni við vistmenn vegna matarins.

Starfsfólk var mjög jákvætt gagnvart starfsfólki ISS en talaði um að skipulag varðandi útkeyrslu og verkferla væri ekki nógu gott. Oft vantaði inn í pantanir en þá væri það sent strax. Kemur fyrir að matur kemur of seint. Léleg svörun við tölvupóstum sem sendir eru annaðhvort með ábendingum eða hrósum o.fl.

Oft vantaði inn í pantanir sem pantaðar voru fyrir úttektaraðila eins og sjá má í dálki Annað í viðauka 1. Þess má geta að matur sem pantaður var þann 22.4 kom ekki og var því ekki tekinn út.

## Niðurlag og ábendingar:

Niðurstöður úttektar eru almennt góðar

### Jákvæðir þættir:

- Góður matur, ferskt salat og nóg af því með öllum mat. Þetta á bæði við um mat í mötuneytum og bakkamat.
- Grænmetisréttur í boði í aprílmánuði og bygg notað í salat og hýðishrísgrjón sem meðlæti.
- Skammtastærðir aldrei undir viðmiðunarmörkum
- Næringargildi máltíða oftast innan viðmiðunarmarka
- Hitastig matar sem er sendur á Hjallabraut og Sólvangsveg oftast innan vikmarka
- Starfsfólk ISS allt af vilja gert að koma réttum mat á rétta staði á réttum tíma
- Starfsfólk Félagsþjónustunnar jákvætt og fullt hvatningar

### Þættir sem má bæta:

- Fjölga grænmetisréttum (hægt og hægt samt) og grófu meðlæti eins og byggi, hýðisgrjónum o.fl. Það er greinilega samt verið að vinna í þessa átt sem er frábært.
- Fækka máltíðum sem innihalda tiltölulega reykt kjöt með háu saltmagni.
- Finna leiðir til að auka öryggi bakkamatar vegna þess hversu erfitt er að halda honum yfir 60°C.
- Ferla og skipulag við útsendingu á mat og utanumhald, t.d. með betri skráningum.
- Hitastig ætti alltaf að mæla við móttöku matar.

**Með kveðju og óskum um gott gengi.**

**Guðrún Adolfsdóttir, Matvælafræðingur, úttektaraðili og gerð skýrslu**

**Linda Kristín Adolfsdóttir, úttektaraðili og aðstoðarmaður ráðgjafa**

**Rannsóknarþjónustan Sýni ehf.**