

Voeding en Dementie - Fingerfood

Algemene uitgangspunten bij fingerfood

- ▶ Voeding niet te warm serveren.
- ▶ Bij gekookte aardappelen en/of groenten: kookduur iets verkorten, zodat de groenten of aardappelen wel gaar zijn maar stevig genoeg om in de hand te pakken.
- ▶ Houd met het snijden van groenten een formaat aan dat goed in de hand te pakken is (niet te groot, niet te klein).
- ▶ Houd rekening met de tafelindeling, zorg eventueel voor een tafeltje apart.
- ▶ Een warmhoudbord voorkomt dat het eten te veel afkoelt als het eettempo te laag ligt.
- ▶ Zorg voor schone handen voor en na de maaltijd.
- ▶ Zorg voor korte nagels.
- ▶ Beslis vooraf op welke eetmomenten fingerfood toegepast wordt, er kan ook gekozen worden voor toepassen bij bepaalde eetmomenten op een dag, of op bepaalde dagen waarop fingerfood gepresenteerd wordt.
- ▶ Bereid eventueel grotere porties, en vries deze in om op andere momenten te kunnen gebruiken.
- ▶ Houd rekening met de smaakvoorkeuren van de cliënt.
- ▶ Zorg voor herkenbaarheid van voedsel.

Suggesties fingerfood bij de broodmaaltijd

- ▶ boterham in stukjes of reepjes;
- ▶ boterham dubbel gevouwen;
- ▶ bolletjes brood;
- ▶ plak ontbijtkoek;
- ▶ tosti;
- ▶ omeletpuntjes of blokjes;
- ▶ mueslireep uit de hand;
- ▶ pap verdunnen met melk zodat het uit een beker te drinken is.

Suggesties fingerfood bij de warme maaltijd

- ▶ vlees in handzame stukjes;
- ▶ kleine gehaktballetjes;
- ▶ plakjes (rook)worst;
- ▶ vissticks;
- ▶ stukjes gerookte vis;
- ▶ gefrituurde snack uit de hand (eventueel gesneden);
- ▶ puntjes omelet;
- ▶ aardappels in blokjes;
- ▶ gebakken aardappeltjes;
- ▶ aardappelrozetjes;
- ▶ aardappelkoekjes;
- ▶ frietjes;
- ▶ groenten in stukjes, zoals: worteltjes, boontjes, broccoli, bloemkool, asperges, sla, tomaat, komkommer, rode bietjes;
- ▶ hartige taart in cupcakevormpjes (voor gebruik vormpje verwijderen) of in blokjes of puntjes gesneden;
- ▶ rijstballetjes met vulling;
- ▶ lasagneschotel of macaronischotel, stevig genoeg om in blokjes te kunnen snijden;
- ▶ plakjes komkommer/tomaat;
- ▶ pizza;
- ▶ pannenkoeken oprollen/in stukjes;
- ▶ poffertjes.

Suggesties fingerfood bij het nagerecht/bij tussendoortjes

- ▶ alle soorten fruit die al klein zijn of in kleine stukjes gesneden kunnen worden;
- ▶ gedroogd fruit zoals pruimen/abrikozen (zonder pit);
- ▶ pap verdunnen met melk (drinkbaar uit beker aanbieden);
- ▶ cornet ijs op een hoorntje;
- ▶ ijs op een stokje;
- ▶ milkshake;
- ▶ smoothie;
- ▶ pudding in stukjes;
- ▶ stukje banaan met chocoladepasta;
- ▶ wafeltjes met toefje kwark of slagroom;
- ▶ cake blokjes met jam/slagroom;
- ▶ blokje kaas/worst.