

Informații despre

# Mâncarea și sănătatea din spitale

Information about Food and Health in Hospitals – Romanian



Această broșură vă oferă informații cu privire la mâncarea și băutura pe care le veți primi pe durata internării dvs.

Este important să încercați să mâncați și să beți ca de obicei, dacă puteți, cât timp sunteți în spital. Această broșură vă informează cu privire la:

- **Mâncarea noastră**
- **Cum să vă comandați mesele**
- **Ce mâncăruri și băuturi vom servi**
- **Sfaturi pentru vizitatori**

Departamentul de Catering al NHS Greater Glasgow and Clyde dorește ca dvs. să vă bucurați de mâncarea pe care v-o oferim și vă invită să vă exprimați opinia utilizând formularul de la spatele acestei broșuri.

## **Mâncarea noastră**

NHS Greater Glasgow and Clyde vă pregătește mâncarea. Avem propriul personal de catering, care lucrează în bucătăriile spitalelor Inverclyde Royal din Greenock și Royal Alexandra din Paisley. În aceste unități, personalul pregătește alimente proaspete pentru felurile de mâncare din meniu, iar acestea sunt apoi congelate, înainte de a fi trimise către fiecare spital. Acest lucru le permite să fie proaspete când sunt reîncălzite pentru dvs. în secție.

Beneficiile acestui sistem sunt următoarele:

- Toate spitalele primesc aceleași meniuri
- Toate mesele sunt analizate din punct de vedere nutrițional de către medicii noștri dieteticieni
- Vă puteți alege dimensiunea porției
- Aveți opțiuni dacă urmați o dietă specială

## **Cum să comandați mesele**

Personalul secției vă va spune cum să vă comandați mesele. O copie a meniului vă va fi pusă la dispoziție pentru a o consulta. Aceasta va fi lângă patul dvs. sau în sala de mese. Vor exista informații în meniu, pentru a vă ajuta să alegeți. Va exista întotdeauna o opțiune disponibilă dacă doriți să mâncați sănătos, dacă aveți un apetit scăzut sau dacă doriți o masă vegetariană.

## **Vă puteți comanda masa în unul din cele două feluri:**

1. În unele secții, vă vom cere să vă comandați masa în avans. Asistenta dvs. sau un membru al personalului implicat în serviciul de alimentație vă va cere să alegeți o masă din meniu.
2. În alte secții, vă vom cere să alegeți dintr-o selecție de mâncăruri disponibile la orele mesei.

Toate secțiile au aceeași mâncare disponibilă.

## **Pot primi ajutor pentru a-mi finaliza comanda de masă?**

Da, vă rugăm să întrebați personalul secției.

## Ce se întâmplă dacă am un apetit scăzut?

Pentru prânz, vă oferim opțiuni mai ușoare, inclusiv supă, sendvișuri, cartofi copti umpluți sau o masă caldă. Pentru cină, vă oferim o selecție de sendvișuri sau o masă caldă, și puteți selecta o porție mai mică, dacă doriți.

## Următoarele mâncăruri sunt disponibile la cerere

- Halal, cușer și vegană
- Diete fără ouă, lapte, nuci și gluten în meniul nostru pentru persoanele alergice
- Cu conținut scăzut de sare și potasiu
- Cu textură modificată pentru persoanele care au dificultăți la înghițire

Dacă aveți nevoie de tacâmuri speciale, vă rugăm să întrebați personalul secției.

Echipa de catering din cadrul spitalului este bucuroasă să vă viziteze, pentru a vorbi despre mesele dvs. Vă rugăm să solicitați personalului secției să facă aranjamentele necesare.

## Ce se întâmplă dacă pierd o masă?

Dacă pierdeți o masă, suntem bucuroși să vă oferim fie o masă, fie o gustare, în funcție de momentul zilei.

## Ce se întâmplă dacă îmi este foame între mese?

Avem pâine, cereale, unt și gem, dar și biscuiți, disponibile pe tot parcursul zilei. Vă rugăm să întrebați personalul secției.

## Ce mâncăruri și băuturi vom servi?

La orele mesei, aveți mai multe opțiuni.

### Micul dejun (servit începând cu ora 07:30)

- O selecție de:
- suc de portocale
  - cereale, terci de ovăz
  - rulouri, pâine
  - unt, produs tartinabil cu conținut scăzut de grăsime
  - gem, marmeladă
  - lapte, ceai sau cafea

## **Gustarea pentru mijlocul dimineții (servită începând cu ora 10:00)**

O selecție de băuturi calde și reci, cu biscuiți sau fructe.

## **Prânz (servit începând cu ora 12:00, miezul zilei)**

O selecție de:

- sendvișuri
- cartofi copti umpluți sau
- o masă caldă cu legume și cartofi
- o selecție de deserturi reci sau brânză și biscuiți.

## **Ceaiul de după-amiază**

O selecție de băuturi calde și reci, cu biscuiți sau fructe.

## **Masa de seară (servită între orele 17:00–18:30)**

O selecție de 3 feluri principale, unul dintre acestea fiind potrivit pentru vegetarieni, și include o selecție de legume sau garnitură de salată și orez sau cartofi.

Puteți alege un desert precum crumble sau prăjitură cu cremă de ouă, sau fructe sau iaurt.

## **Gustarea de seară (servită începând cu ora 19:00)**

O selecție de băuturi calde și reci cu biscuiți Sunt disponibile informații cu privire la alergenii alimentari; vă rugăm să întrebați un membru al personalului.

Dacă sunteți internat în spital timp de mai multe zile și doriți ceva diferit, vă rugăm să întrebați personalul secției cu privire la meniul pentru internare pe termen lung.

Sare, piper și sosuri sunt disponibile la orele mesei.

**Puteți alege o porție mare sau mică, întrebați personalul secției.**

## **Gustări în spital**

Dacă aveți un apetit scăzut, dacă ați pierdut în greutate în mod neintenționat sau dacă încercați să preveniți pierderea în greutate, gustările dintre mese cu număr ridicat de calorii, care conțin grăsimi și zahăr, pot ajuta la îmbunătățirea aportului de energie.

În spital, gustările și băuturile hrănitoare sunt disponibile în secție între mese și, în unele cazuri, personalul secției poate comanda gustări suplimentare pentru dvs.

### **Ce voi primi de băut?**

Sunt disponibile ceai, cafea, ciocolată caldă, lapte cu malț, suc diluat și apă.

Dacă este permis, este recomandat să beți lichide din belșug pe parcursul zilei (8-10 căni).

### **Unde voi lua masa?**

Fie la masa dvs. de lângă pat, fie în sala de mese a secției, dacă este disponibilă.

### **Ce se întâmplă dacă am nevoie de ajutor ca să mănânc?**

Un membru al personalului secției va fi bucuros să vă ajute. Dacă putem face ceva pentru a vă fi mai ușor, de exemplu deschiderea pachetelor sau tăierea mâncării, vă rugăm să solicitați acest lucru.

Dacă o rudă dorește să vă ajute la orele mesei, vă rugăm să discutați acest aspect cu un membru al personalului secției.

**Vă rugăm să nu uitați să vă spălați pe mâini sau să utilizați șervețele umede pentru mâini înainte de mese. Dacă aveți nevoie de ajutor, vă rugăm să-l solicitați.**

### **Sfaturi pentru vizitatori**

Este important ca vizitatorii să întrebe personalul secției dacă vă pot aduce mâncare.

Pe lângă gustările disponibile în spital, încurajăm membrii familiei și vizitatorii să vă aducă gustări bogate în calorii, mai ales dacă nu reușiți să vă mâncați mesele. De exemplu:

Gustări dulci bogate în calorii	Gustări fără zaharuri bogate în calorii
Deserturi individuale precum budincă de orez sau cremă de ouă	Nuci și semințe
Prăjituri ambalate individual	Prăjituri de orez, biscuiți TUC, brânză cheddar
Biscuiți, cornuri, chifle cu unt și gem	Unt de arahide
Fructe uscate	Supe instant la cană
Prăjituri cu ovăz sau batoane de cereale	
Baton KitKat, Milky Way, Mars sau echivalent	
Prăjitură din aluat fraged sau fursecuri	
Pâine cu malț cu unt	
Produse de patiserie, gogoși, brișe sau produse de panificație	
Ciocolată, fondant sau tabletă	
Înghețată și înghețate pe băț pot fi cumpărate de la magazinele din spital	

### Alimente potrivite

- Prăjituri, biscuiți și deserturi pentru ceai preambalate.
- Fructe proaspete (presălate) sau uscate.
- Ciocolată sau dulciuri preambalate.
- Pachete sigilate de cartofi crocanți și alte gustări fără zaharuri.
- Băuturi în recipiente de plastic (fără alcool).

## **Alimente nepotrivite (de mare risc)**

- Recipiente din sticlă sau produse conservate sau orice alimente în recipiente din tablă.
- Mâncare comandată la pachet, de exemplu hamburgeri, pakora sau curry.
- **Dacă este adusă mâncare înăuntru, aceasta trebuie să fie adecvată și sigură. Din motive de igienă, vă rugăm ca vizitatorii dvs. să urmeze îndrumările de mai jos:**
- Toată mâncarea trebuie să fie sigilată și etichetată cu numele dvs. și data la care a fost adusă. Dacă a fost deschisă și nu a fost utilizată, aceasta trebuie aruncată.
- **Nu aduceți mâncare gătită acasă.**
- **Personalul secției nu poate reîncălzi nicio mâncare.**

**Nu aduceți** mâncare ce trebuie păstrată la frigider sau la congelator.

Vizitatorii trebuie să aducă mâncare doar pentru dvs., nu și pentru alte persoane.

Trebuie adusă doar o cantitate mică de mâncare adecvată.

**Notă: unele secții pot avea alte alimente considerate nepotrivite, din cauza condiției medicale a pacientului, de exemplu dificultăți la înghițire. Prin urmare, întrebați personalul secției cu privire la ce este permis.**

NHS Greater Glasgow and Clyde nu își asumă nicio responsabilitate pentru alimente preparate și cumpărate din afara unităților noastre.

## Experiența dvs. privind mesele este importantă pentru noi

Dacă doriți să ne spuneți ceva cu privire la mesele dvs., vorbiți cu asistenta dvs. cât mai curând posibil. Aceasta poate contacta echipa de catering, care va fi bucuroasă să vă ajute.

Noi solicităm în mod regulat opinii privind serviciul nostru de alimentație. Din când în când, este posibil să vă solicităm să completați un chestionar.

Între timp, dacă doriți să ne spuneți orice privind mesele dvs. în timpul internării, vă rugăm să utilizați spațiul pus la dispoziție:

### Comentarii:

Vă rugăm să solicitați asistentei să trimită comentariile dvs. departamentului de catering.

Număr secție \_\_\_\_\_

Dacă doriți să ne dați numele și adresa dvs. pentru a primi răspuns, vă rugăm să le notați mai jos:

Numele și adresa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

