

Kostpolitik på Østbækhus

Vi forholder os til sundhedsstyrelsen 10 kostråd

- Spis varieret og være fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Drik vand

Overordnet mål:

Med en kostpolitik vil vi understøtte beboere og medarbejder i at opfylde de gældende kostråd.

Medvirke til en sund livsstil, ved at give mulighed for at vælge sund mad til dagligt og også til møder og kurser.

I botræningsenhed: Planlægges og udføres madlavning mhp. At selv kunne udføre størstedelen af måltidet efter en 4 ugers plan

Kostpolitik er med til at sikre ernæringsrigtig mad og er dermed en vigtig faktor for at trivsel, sundhed og dermed forebygge sygdomme.

På ØH vil vi være med til at beboerne mestre eget liv og sundhed, så størst mulig livskvalitet opnås.

Vi vil gerne at beboerne selv tager del i det sunde valg og er medbestemmende i valg af menu, er med til, at tilberede maden og spise den. Ernæringsassistenten sikre, at måltiderne sammensættes rigtig.

Ved de fælles måltider lægger vi vægt på, at der er ro og tid til at nyde maden. Dørene til de enkelte grupper holdes lukket, til måltidet er slut. Beboerne er på skift med til at lave mad, dække bord og rydde op bagefter.

Mad til beboere, som efter aftale spiser andre steder end i gruppen skal hentes før måltidets start.

Vi vil gerne gøre forskel på hverdag og fest i planlægningen af menuen. Når beboere har fødselsdag, er der en slags kage og evt, ½ bolle til eftermiddagskaffen og fødselaren kan bestemme aftensmåltidet.

Ved højtider som jul, nytår og påske gør vi også noget særligt ud af maden og hygger os med at spise sammen.

Mere konkrete mål, hvor nogle af målene også kan fungere som arbejdsblad i det daglige

- At der altid er grøntsager til den varme ret og til frokost
- At der så vidt muligt købes fedtfattige produkter
- At fedtenergiprocenten i den varme ret holdes nede på minimum
- At der altid er frisk frugt i en kurv + grøntsager til fri afbenyttelse (dog er der nødt til at være visse forbehold, vi guider efter de gældende kostråd.)
- At der som hovedregel ikke serveres smør – udover til rundstykke i weekend og helligdage.
- At morgenmad består af flere sunde valgfrie produkter.
- Der tages udgangspunkt i de anbefalede kostråd
- Fremstilling og servering af maden skal ske i overensstemmelse med en til enhver gældende fødevarerlovgivning.
- Der tages hensyn til særlige behov
- Der hvor prisforskellen ikke er for stor købes økologiske varer.

Vi vægter følgende på ØH:

- Vær bevidst om, at måltiderne foregår i rolige, hyggelige og trygge rammer.
- Spisesituationen er en social aktivitet et samlings punkt.

- Der er god tid til måltidet.
- Måltiderne gøres til en del af almindelig social træning
- Være bevidst om at informere beboeren i forhold til gode og sunde vaner
- Tema uge om kost/sundhed
- Bevidsthed om, at vi som personale i vid udstrækning agere som rollemodeller
- Sætte temaet kost på dagsorden til beboere møde, personalemøde, i nyhedsbreve og på opslagstavlen.
- Få fællesforståelse omkring fødselsdag og mærkedag.
- Være bevidst om, at det er nemmere at tage det sunde valg, hvis maden arrangeres, så den ser indbydende ud.
- Beboerne inddrages i planlægningen af kostplanen og tilberedningen af måltiderne.
- Etablere aktivitet projekter omkring kostsundhed.
- Kostpolitikken bør bidrage til øget livskvalitet og tydeliggøre, at mad og måltider er en fælles opgave og et fælles ansvar for alle.
- På beboermøde kan de komme med ønsker
- Se procedure for fødselsdag og mærkedagsfejring på "hjemmet"
- På beboermøde kan de komme med ønsker
- Gæster til middag aftales med kontaktpersonen og køkken
- Ved mange gæster (fødselsdag) aftales en kuvertpris eller beboer køber ind sammen med kontaktperson (Kontaktperson bruger hjemmedagstimer)

Helt konkret

Morgenmad

- Vælg mellem havregrød med evt. rosiner, sukker el. kanel sukker og efter ønske laves fx øllebrød. Cheasy yoghurt med frugt el. cheasy A38 med drys, havregryn, cornflakes el. andet med mælk, rugbrød og grovbrød/bolle med ost, marmelade.
- Flertallet af beboere får tilbudt et valg, idet de senere får brød til formiddagskaffen.
- Rundstykker og juice i weekenderne.

Frokost

- 3 halve med rugbrød, pålæg og grønt eller 1 lun ret og + 2 halve rugbrød med pålæg og grønt. (Mænd får tilbudt mere)

Eftermiddagskaffe

- 1 grovbolle eller 1 stk. brød, med ost og marmelade
- Fredag Beboere der har været på arbejde har fået kage der, derfor servers 1 stk. frugt til eftermiddagskaffen.
- Kage el. dessert serveres til eftermiddagskaffen søndag.

Aftensmad

- Der serveres 1 portion til hver. (Mænd får tilbudt mere)
- Ønskes der mere at spise tilbydes aftenens salat/grøntsager

Aftenkaffe

- Mandag til fredag knækbrød, grovkiks el. småkage + frugt el. grøntsager evt. skåret ud.
- Lørdag – slik – småkage + frugt el. grøntsager skåret ud
- Søndag resten fra eftermiddagskaffen el. småkage, grovkiks + frugt el. grøntsager.

Udarbejdet den 19 april 2018/MS/LF
(følges op efter behov og inden for 2 år)