Kostpolitik 2017

kirsten marie

FORDI ALLE FORTJENER ET GODT LIV

Indhold

Måltiderne 3
Spis mindre sukker 3
Medbestemmelse 4
Egne lejligheder 4
Fokus på den enkelte 5
Ikke alle dage er ens 5
Sociale aktiviteter 5
Fokus på madspil 7
Om kostpolitikken 7

VINKELVEJ 3-5 · 2800 LYNGBY
45 88 19 28 · KIRSTEN@MARIEHJEM.DK
MARIEHJEM.DK

Kostpolitik

I Bofællesskabet Kirsten Marie arbejdes der målrettet på at fremme og vedligeholde beboernes generelle sundhed. I dagligdagen sættes der derfor et øget fokus på sund kost og ernæring, hvor der tages udgangspunkt i den enkelte beboers behov og ønsker.

Måltiderne

Bofællesskabet Kirsten Marie rummer fire fælleskøkkener, hvor beboerne med støtte fra personalet tilbereder dagens fællesmåltider. Som udgangspunkt støttes beboerne i at handle ind og tilberede måltiderne efter Sundhedsstyrelsens anbefalinger for kost og ernæring såsom:

- Grøntsager til alle hovedmåltider og frugt og grøntsager som mellemmåltider
- Fisk og alle former for fiskepålæg flere gange om ugen
- Fuldkornsvarianter af brød og kornprodukter
- Der vælges magert kød og varieret former for kød
- Generelt mindskes forbruget af produkter med meget mættet fedt dvs. fravalg af smør og hård margarine. Alternativer = planteolier, flydende margarine, pesto, hummus osv. Magre varianter af mejeriprodukter fremfor de fede.
- Der drikkes vand til hovedmåltiderne

Om aftenen er der mulighed for at få et mellemmåltid i form af knækbrød, frisk presset juice, frugt eller lign.

Spis mindre sukker

At hygge og fejre store som små begivenheder kædes ofte sammen med søde sager. I et hjem med 24 beboere vil der derfor hele tiden være gode grunde til at finde de søde sager frem, når der f.eks. er Vild med dans, fod- og håndboldlandskampe, fødselsdage osv. Sammenlagt vil dette give et stort forbrug af kager og slik. I Kirsten Marie skal søde sager derfor høre til sjældenhederne, og derfor tilbydes det ikke.

I højtider samt andre specielle begivenheder såsom jul, fastelavn, påske, Halloween og sommerfest vil der dog forekomme undtagelser. På initiativ og i samarbejde med beboerne laves og tilbydes der - med måde - søde sager såsom kager, æbleskiver, konfekt, fastelavnsboller og påskeæg. Alle ting som hører traditionerne til. Serveres der søde sager, vil der også altid serveres et sundere alternativ.

Medbestemmelse

De beboere, som i ugens løb tilbereder aftensmaden, vælger også menuen. På Kirsten Marie mener vi, at det er vigtigt at værne om beboerens selvbestemmelsesret samt sikre, at aktiviteten forbliver meningsfuld. Et eksempel herpå kan være, at der i Kirsten Marie er repræsenteret forskellige kulturelle baggrunde og livsstile, så hvis der er ønsker om f.eks. at lave tyrkisk, afghansk, glutenfri eller sukkerfri inspireret mad, støttes der op om dette.

Nogle af bofællesskabets beboere har stor interesse for økologi. På deres maddage handles der derfor økologiske varer ind.

På Kirsten Marie bliver økologi ofte drøftet, og der er bl.a. holdninger til at økologi ikke kun er et 'ja tak' til bedre sundhed for en selv, men også et 'ja tak' til et bedre og sundere miljø. Der er fokus på økologisk landbrug kontra konventionelt landbrug samt tanker og holdninger i forhold til beskyttelse af miljøet f.eks. ved mindre el. ingen brug af pesticider og antibiotika etc. Beboerne vælger altid selv, om de køber ind ud fra et økologisk eller økonomisk synspunkt.

På Kirsten Marie vil vi altid vejlede og råde beboere til en sund og ansvarlig livsstil, samtidig med at vi er bevidste om beboernes selvbestemmelse.

Egne lejligheder

På Kirsten Marie er vi bevidste om, at lejlighederne er beboernes egne, og at det er beboernes eget valg, hvad de indkøber og indtager i eget hjem. Dog råder, vejleder og støtter Kirsten Marie også her om gode sunde vaner.

VINKELVEJ 3-5 · 2800 LYNGBY
45 88 19 28 · KIRSTEN@MARIEHJEM.DK
MARIEHJEM.DK

Fokus på den enkelte

En god ernæringstilstand kan øge og vedligeholde menneskers funktionsniveau og kan bidrage til øget trivsel og livskvalitet. Derfor er vi på Kirsten Marie også opmærksomme på, om en beboer pludselig spiser mindre og/eller taber vægt. Vi tager et ansvar for at tilrette kosten, så der er mulighed for at få den næring, der er behov for. Det betyder, at hvis en beboer er underernæret, tilbydes mere kalorierige madvarer og beboeren støttes i at opsøge hjælp og vejledning til at få den rette mængde kosttilskud.
Ligeledes er der opmærksomhed på, hvis en beboer bliver kraftig overvægtig. Der vil den enkelte også få støtte og vejledning til kostomlægning samt motion.

I Kirsten Marie er der mulighed for, at beboerne får tilbudt individuelle madlavningsforløb, hvor beboeren lærer processerne i at lave mad til sig selv for senere at kunne klare sig i egen bolig. I samarbejde udarbejder personalet og beboeren en plan med fokus på indkøb, mængde, sunde råvarer, tidsperspektiv m.m.

Ikke alle dage er ens

I weekender og på helligdage bestilles maden udefra, og hovedmåltiderne spises i Kirsten Maries store fællesområde De 4 årstider. Hermed skabes der variation af dagene og måltiderne. Yderligere er der hver weekend en frokostbuffet, der giver beboeren mulighed for selv at vælge, hvad man har lyst til.
På disse dage spiser flere af beboerne sammen end i hverdagene. Her er vi opmærksomme på omgivelserne samt øgningen af de ydre stimuli, som samværet giver. Det er derfor muligt efter behov at spise måltidet i et afskærmet område.

Fødselsdage fejres generelt i det hus, man bor i. Hvis fødselsdagen falder i en weekend, eller hvis en beboer fylder rundt fejres dagen i De 4 årstider. Ønsker beboeren at lave kage med støtte fra personalet, tilbydes der opskrifter på sunde kager. Serveres der søde sager til fødselsdag, er det på beboerens egen regning og der vil støttes op om et begrænset omfang og mængde.

Sociale aktiviteter

Aktiviteter, hvor maden er i fokus, kan indbyde til et socialt samvær med sine medbeboere og dermed også bryde en mulig isoleret adfærd. Der indbydes ugentligt til fællesaktiviteter, hvor bl.a. sund kost, gode råvarer og kreative mellemmåltider er i centrum.

Juicebar
En eftermiddags aktivitet hvor beboerne sammensætter og presser forskellig slags juice. Der inspireres til at indtage frugt og grøntsager på en anderledes og sjov måde, og der sikres hermed også en indtagelse af de næringsstoffer kroppen har brug for.

Sundt og sjovt
En aften aktivitet hvor der i køkkenet laves snacks med sunde råvare og uden tilsat sukker. Alle byder ind med en opgave - stort som småt, og måltidet nydes fælles og serveres med Nada te.

Grød og grin
En morgen aktivitet i de kolde måneder på året. Der laves forskellige former for grød, og der sikres en god fælles og energirig start på dagen.

Drivhus i haven
Kirsten Marie har eget drivhus i haven, hvor beboerne alene eller med støtte fra personalet har mulighed for at plante og dyrke forskellige former for frugt og grønt. Der udover rummer haven også æble- og blommetræer.

Fredags Cafe
Til Kirsten Maries fredagscafé er der på initiativ fra beboerne plads til, at en beboer ind imellem bager en sund kage. Kirsten Marie støtter dog op om, at der altid serveres et sundt alternativ.

Fokus på madspil

Når et måltid skal planlægges bestræber vi os på at være miljømæssig og økonomisk ansvarlige ved at minimere en hver form for madspild. Beboerne skal tilmelde sig til hovedmåltiderne, så der hermed kan handles så præcise mængder mad ind som muligt. Yderligere fordeles madrester rundt i husene, som enten serveres til frokost dagen efter, eller fryses ned og genanvendes en anden dag.

Om kostpolitikken

Kostpolitikken er blevet udarbejdet af kostpolitikgruppen i samråd med husets beboere.
I Kirsten Marie er vi opmærksomme på, at kostpolitikken er i en løbende dialog, så fokus altid vil være målrettet aktuelle livsstile, kostvejledninger og motionsformer m.m.

VINKELVEJ 3-5 · 2800 LYNGBY
45 88 19 28 · KIRSTEN@MARIEHJEM.DK
MARIEHJEM.DK