

Kostpolitik på Kløverengen

Valg af livsstil, herunder valg af kost, er, langt hen ad vejen, et personligt valg og ansvar. På Kløverengen ser vi det dog også som en fælles opgave, at medvirke til at udvikle og skabe rammer, og udforme livsbetingelser, så valg af livsstil i højere grad er et reelt og bevidst valg for alle. Vi ønsker gennem vores fokus på kost (og motion), at hjælpe vores beboere til at udvikle forudsætninger for, at de hver for sig, og i fællesskab med andre, kan tage kritisk stilling og handle for at fremme egen og andres sundhed.

På Kløverengen er vi bevidste om, at sund mad er en vigtig del af en sund livsstil. Som et redskab til at fastholde og formidle holdninger omkring sund kost, har Kløverengen derfor udarbejdet en kostpolitik.

Udvælgelsen af råvarer, tilberedning, servering og indtagelse af maden, indgår i den bevidstliggørelse omkring sund levevis, som vi forsøger at skabe hos vores beboere. Vi håber, at et forøget fokus og en øget indsats på området, vil medvirke til både holdningsbearbejdning og holdningsændringer, hvor sund kost og kostens betydning for vores sundhed generelt, er helt central.

På Kløverengen vil vi gerne bidrage til, at beboerne får mulighed for at mestre eget liv og sundhed, så størst mulig livskvalitet opnås. Vi arbejder derfor målrettet på, at alle beboere får viden om ernæringsmæssig sund og tilstrækkelig kost, og mulighed for at udvikle sunde spise- og drikkevaner.

Kosten på Kløverengen skal naturligvis tilpasses eventuelle lægelige anvisninger i forhold til diæter, allergier, spiseforstyrrelser mm

De 10 kostråd er udgangspunkt for vores vejledning, støtte og tilberedning.

- Spis mindre mættet fedt
- Spis mindre sukker
- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis mad med mindre salt
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Drik Vand

Formålet med kostpolitikken på Kløverengen er:

- At støtte beboerne i at få kendskab til de officielle kostråd og vejlede dem i hensigtsmæssige kostvaner generelt.
- At maden er så sund, veltillavet og ernæringsrigtig som muligt, ud fra gældende anbefalinger og kostråd
- At lave mad, baseret på gode og sunde råvarer
- At præge beboerne til nogle gode, alsidige kostvaner, som lever op til de generelle kostråd.
- At sikre en vigtig faktor til at trivsel, vækst og sundhed og dermed forebyggelse af sygdom
- At sætte fokus på, at beboerne ofte oplever bivirkninger ved den medicin de indtager, som påvirker deres ernæringstilstand, fx i form af forstyrret appetitregulering med overvægt til følge.

- At tilbyde den nødvendige støtte, således at risikoen for følgesygdomme som fx diabetes 2 og hjer-te-kar-sygdomme minimeres
- At medvirke til at fastlægge et hensigtsmæssigt fundament for mad- og måltidsvaner, så beboerne får kendskab til, at sund mad er grundlag for udvikling, fysisk aktivitet samt godt socialt samvær og fællesskab.
- At signalere til beboerne, at vi tager sundhedsproblematikken seriøst.
- At fremstå som "den gode rollemodel"

Det sikrer vi ved at;

- Være bevidste om, at appetitten som oftest øges, når maden tager sig indbydende ud.
- Inddrager beboerne i planlægning af mad mm
- Holder faste møder i mad-grupperne, hvor "det sunde valg" altid omtales.
- Være bevidste om at informere beboerne i forhold til gode og sunde spisevaner; herunder om vigtigheden af 3 hovedmåltider, samt 2 sunde mellemmåltider/snacks
- Være bevidste om, at Kløverengens personale i vid udstrækning altid fungerer som rollemo-deller, og skal foregå med "det gode eksempel" – herunder også i forhold til egen indtagelse af føde- og drikkevarer i arbejdstiden
- Kosten serveres i en god og tryk atmosfære, hvor der er et godt og positivt fællesskab, med faste spisetider.
- På Kløverengen spiser vi sammen.
- Være bevidste om beboernes medicinering og eventuelle bivirkninger der kan lede til vægtøgning mm
- Drikke primært vand.
- Gøre det let for beboerne, at træffe "det sunde valg"

Eventuelt;

- Udarbejdelse af sundhedsprofil ved Kløverengens kost- og ernæringsvejleder; tilbud til den individuelle beboer, hvor denne kan få lavet en sundhedsprofil, og dermed få afklaret kost-, motion- og helbredsmæssige spørgsmål. Dette for at både beboeren og Kløverengens perso-nale kan blive mere målrettede i forhold til de kostmæssige mål der skal arbejdes hen imod.

Enstemmigt vedtaget af Kløverengens MED-udvalg d. 5/10/2017