



Udarbejdet af:
Rikke Foged og Lotte Møller
– Ernærings- og
sundhedskonsulenter

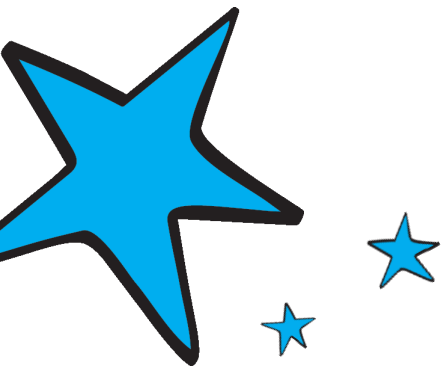
Dato: Januar 2017

Redigeres af: Karin
Kristiansen
Dato: april 2020

Fjordstjernens kostpolitik

“Personalet skal motivere, opfordre og muliggøre en sund livsstil med fysisk aktivitet og sund, nærende kost – med hensyntagen til beboernes særlige ernæringsproblematikker”





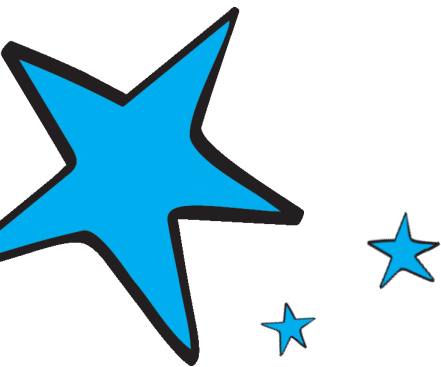
Overordnede mål for Fjordstjernen

- Vi tilbyder varieret, velsmagende og næringsrigtig kost som følger de officielle kostråd for den enkelte aldersgruppe.
- Vi er inspireret af konceptet "Food for Brains"
- Vi sørger for et rart og trygt sted, hvor måltiderne indtages under hensyntagen til den enkeltes behov.
- Vi inspirerer og vejleder medarbejdere og beboere om sund kost.
- Vi tilgodeser beboere med særlige behov – f.eks. med særlige mellemmåltider, beriget kost og mad med modificeret konsistens.
- Vi serverer et sundt alternativ til f.eks. kage til møder og arrangementer afholdt af Fjordstjernen.
- Vi er gode rollemodeller for beboerne.

Konkrete mål for Fjordstjernen

- Morgenmåltid serveres i overensstemmelse med beboernes ønsker og ernæringsbehov.
- Til frokost og aftensmad tilbydes der salat og/eller grøntsager som tilbehør
- Det skal altid være muligt at få frugt og/eller grønt til mellemmåltider.
- Der anvendes som udgangspunkt fuldkornsprodukter ved alle måltider – dog undtaget ved fødselsdagsønsker og hos beboere med særlige behov.
- Der skal altid tilbydes mad, der tilgodeser beboernes særlige behov – som f.eks. beriget og tygge-/synkevenlig kost, mellemmåltider og kalorierholdige drikke.
- Fødevarer med højt indhold af tilsat sukker, såsom kage og kakao – serveres som udgangspunkt kun i weekenden og ved fester. Beboernes fødselsdage er dog undtaget – der serveres f.eks. boller og lagkage. Der skelnes dog mellem ældre og handicappede, da behovene ikke er ens. (Se retningslinjer for ældre).



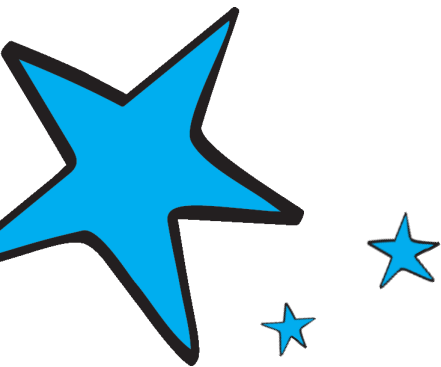


Måltider

Alle måltider på Fjordstjernen serveres som udgangspunkt i det fælles enhedskøkkener, da fællesspisning medvirker til en hyggelig stemning og samtidig øger småt spisende beboeres appetit. Måltiderne består af 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider, for at skabe et stabilt blodsukker hos beboerne i løbet af dagen. Derudover tages der naturligvis hensyn til de enkelte beboeres ernæringsproblematikker.

- *Morgenmad* - sammensættes efter eget ønske og ud fra et ernæringsfagligt synspunkt. Det kan således være hjemmebagt brød, rugbrød (hjemmebagt eller mørkt), rigtigt smør, smørbart, oste, pålæg, forskellige morgenmadsprodukter, havregrød, minimælk/skummetmælk, skyr, yoghurt og frugt. Drikkelse – kaffe, the, mælk, vand og juice. Til småt spisende beboer vil der f.eks. være sødmælk, fløde, sødmælksyoghurt, fuldfede oste, lyst brød, mulighed for øllebrød med fløde.
- *Formiddag* – der serveres frugt og grøntsager, groft knækbrød, rugbrød, pålæg og oste. Til vores beboere med særlige behov vil der være f.eks. energidrikke eller hjemmelavede, berigede desserter som ekstra tilskud og derudover beriges maden med ekstra kalorier.
- *Frokost* – består som hovedregel smørrebrød bestående af rugbrød med pålæg. Der kan således f.eks. vælges rugbrød, pålæg med tilbehør, fiskepålæg, salat/grønt hver dag og en hjemmelavet ret flere gange om ugen – f.eks. tærte, pålægssalater, varm mad fra dagen før. Enhederne har herudover mulighed for at lave retter af rester fra aftensmaden.
- *Eftermiddag* – der serveres frugt og grøntsager, groft knækbrød, rugbrød, pålæg og oste. Til vores beboere med særlige behov vil der være f.eks. energidrikke eller hjemmelavede, berigede desserter som ekstra tilskud og derudover beriges maden med ekstra kalorier.





- *Aftensmad* – Aftensmaden leveres fra Fjordstjernens produktionskøkken og færdigtilberedes i enhederne. Der er fokus på en ernæringsrigtig og varieret kost, der – med udgangspunkt i den danske tradition – og følger de officielle kostråd. Der er fokus på den enkelte beboers ernæringsproblematikker, hvilket betyder, at der leveres specialkost til dem med behov, eller der medfølger vejledning til, hvordan specialkosten tilberedes.
Bryder man sig ikke om den serverede mad, tilbydes der rugbrød med pålæg i stedet.
- *Sen aften* – der serveres frugt og grøntsager, groft knækbrød, rugbrød, pålæg og oste. Til vores beboere som er småt spisende, vil der være f.eks. energidrikke eller hjemmelavede, berigede desserter som ekstra tilskud og derudover beriges maden med ekstra kalorier.

Weekender – der er morgenbrød/hjemmebag til morgenmaden, og lørdag eller søndag er der tebirkes – grundet andre behov, laves der løbende aftaler vedr. dette i handicapenhederne. Hyggesnacks/lækkerier/usunde sager/slik – ligesom sodavand, øl og vin vil som udgangspunkt kun være tilgængeligt i weekenden og der skal altid bestræbes på at tilbyde sunde alternativer. Ønskes dette på andre tidspunkter, er det udover hvad Fjordstjernen kan tilbyde.

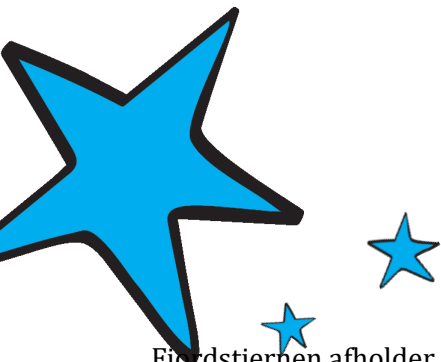
Fødselsdage - ved fødselsdage får den beboer, der har fødselsdag, lov at vælge aftenens menu inkl. dessert, indenfor Fjordstjernens budget. Derudover kan fødselsdagen fejres med f.eks. boller og lagkage, som enheden selv laver.

Specielle diæter – ønskes der specielle diæter, såsom laktosefri kost, glutenfri kost osv., tilbydes dette kun efter lægens henvisning. Inden lægen kontaktes drøftes problematikken med Fjordstjernens sygeplejersker.

Kost med modificeret konsistens og kost til småt spisende vil altid blive serveret ved behov. Fjordstjernens ergoterapeut eller ernæringsvejleder kontaktes.

Sondeernæring og ernæringsdrikke – bestilles hjem af Fjordstjernens køkken. Der skal foreligge et ”grøn recept” som kan fås ved henvendelse til egen læge.





Fjordstjernen afholder som udgangspunkt alle udgifter som en del af kostpakken, men i visse tilfælde kan der indgås særlig aftale med en beboer, om at denne selv står for bestilling og udgifter.

Personale

HUSK AT VI ER ROLLEMODELLER FOR BEBOERNE ☺

Derfor:

Gælder samme kostpolitik for beboere såvel som personale.

Medbringer personalet ikke "usunde" fødevarer eller f.eks. sodavand til egen nydelse foran beboerne.

Vi taler altid positivt om den mad som serveres.

Hvad er den del af kosten ved ansættelse på Fjordstjernen

Som personale tilbydes du pædagogiske måltider, når vi er på arbejde, dvs. 1 almindelig portion mad til måltiderne, som lever op til retningslinjerne i denne kostpolitik. Personale på særlige diæter, der ikke følger de officielle kostråd, bedes medbringe mad hjemmefra.

Det er kun tilladt at nyde en enkelt genstand eller en sodavand sammen med beboerne ved særlige festlige lejligheder.

Måltidssituationer

Det tilstræbes, at alle måltider på Fjordstjernen foregår i en hyggelig og indbydende atmosfære, så alle beboere har lyst til at spise med i fællesområderne.

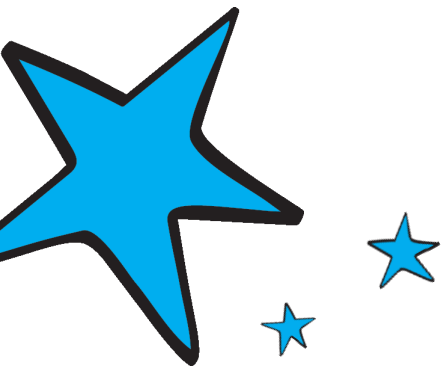
Dæk gerne bordene med lidt blomster, lys og evt. en dug ved højtider og særlige lejligheder.

Maden serveres, så den ser indbydende og lækker ud, både på buffeten og på de enkeltes tallerkner – især for vores småt spisende beboere betyder udseendet og portionsstørrelse ofte meget for appetitten. Læg maden pænt på tallerkenen og skær den først ud, når beboeren er blevet præsenteret for maden. Medinddrag beboerne så vidt muligt i valg og i processen.

Beboere med koncentrationsbesvær og behov for ro under maden skal skærmes under måltiderne.

Dette kan gøres ved, at et bord afskærmes, og at de, der sidder ved bordet (også personale), opfordres til at blive siddende, til alle er færdige med at spise – derved skabes der ro og hygge ved måltidet.





De officielle kostråd

Nedenstående råd er udarbejdet til raske voksne – derfor skal vores småt spisende, undervægtige og beboere med særlige sygdomme IKKE spise efter disse råd. Der er særlige retningslinjer til denne gruppe.

Vores beboere, der IKKE er i ernæringsmæssig risiko, skal motiveres til at spise efter rådene.

Vores overvægtige beboere skal motiveres til at spise efter rådene – dog skal portionsstørrelserne begrænses.

Læs gerne mere i: www.kosthaendbogen.dk

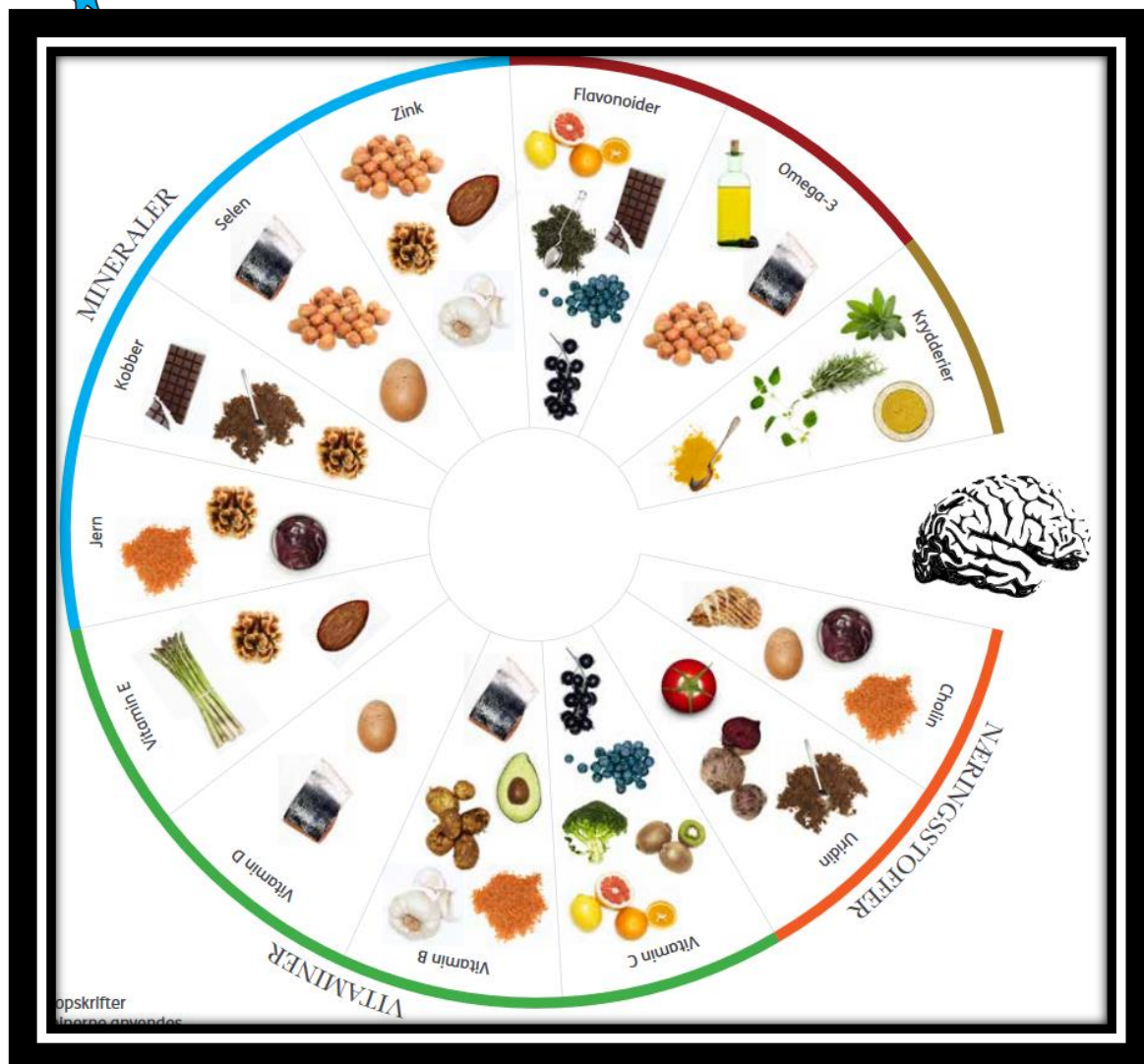
- **Spise varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv**
- **Spise frugt og mange grøntsager**
- **Spis mere fisk**
- **Vælg fuldkorn**
- **Vælg magert kød og kødpålæg**
- **Vælg magre mejeriprodukter**
- **Spis mindre mættet fedt**
- **Spis mad med mindre salt**
- **Spis mindre sukker**
- **Drik vand**

Food for Brains

”Food for Brains” er et koncept udviklet af Helene Elsass Center. Konceptet handler om den næring der er nødvendig for hjernen, både i relation til udvikling og til vedligeholdelse af allerede indlærte færdigheder. Forskning og undersøgelser er kommet frem til specifikke ingredienser der er optimale for hjernen – dog er mængderne af stadig usikre. Men som overordnet rettesnor kan man anvende de officielle kostråd og tilføje disse ingredienser til måltiderne, hvor det lader sig gøre.

Læs gerne mere på <https://elsassfonden.dk/media/cshliegg/foodforbrains-dk-low2.pdf>



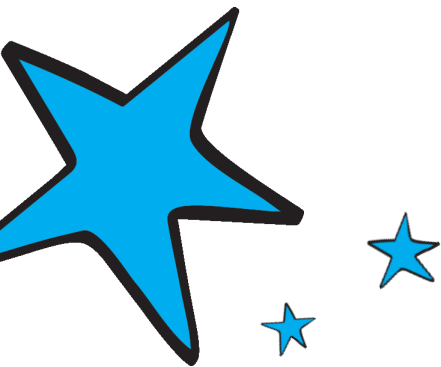


Retningslinjer for ældre

Ældre i plejebolig har forskellige ernæringsmæssige behov, hvilket skal afspejle sig i den kost de får tilbudt. Er der et behov for ernæringsvurdering, skal pleje personalet kontakte lederen fra køkkenet,

Ældre beboere med god ernæringstilstand skal, som udgangspunkt, tilbydes normal kost. Som nævnt tidligere er der dog visse punkter man skal være opmærksom på, såsom nedsat bevægelighed og deraf nedsat energibehov. Mange ældre har også lidt nedsat appetit. Fysisk aktivitet kombineret med proteinholdige kost, er vigtige for ældre for at bevare mest mulig muskelmasse og dermed funktionalitet.





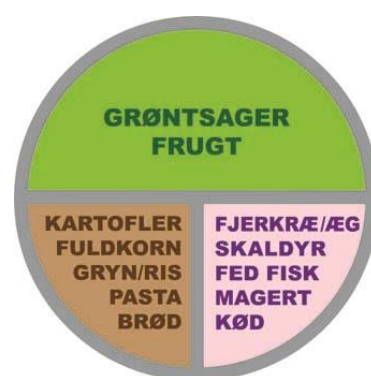
Retningslinjer for overvægtige

Kosten er baseret på de officielle kostråd - det væsentligste i denne kostform er portionsstørrelserne!!!

Det optimale vil oftest være en individuel vurdering og beregning af energibehov og portionsstørrelser, da dette varierer fra person til person. Beboere med overvægt har oftest individuelle kostplaner der skal anvendes.

Når frokost og aftensmad anrettes, skal dette være efter tallerkenmodellen til vægtreducing. $\frac{1}{2}$ tallerken grøntsager, $\frac{1}{4}$ tallerken kød, fisk eller fjerkræ og $\frac{1}{4}$ tallerken kartofler, ris eller pasta.

Måltiderne skal fordeles på 5-6 måltider dagligt, for at stabilisere blodsukkeret - 3 hovedmåltider og 2-3 små mellemmåltider.



Retningslinjer for småt spisende/modificeret konsistens

Kosten til vores småt spisende beboere skal generelt se en del anderledes ud end almindelig sund kost.

Beboere der lider af dysfagi skal tilbydes kost med modificeret konsistens, hvilket, som oftest, skal følge retningslinjerne for småt spisende.

Hos vores småt spisende beboere skal der være fokus på 6-8 små, energirige måltider dagligt, for at øge energiindtaget. Det er personalets opgave at motivere de småt spisende beboere til at spise og de vil ofte have behov for ekstra støtte ved måltider.

Generelt bør kosten have et meget højt indhold af fedtstoffer, fede mælkeprodukter og oste for at øge energiindholdet. Desuden et højt indhold af æg, kød, fisk, mælkeprodukter og ost for at øge proteinindholdet. Dvs. meget energi i en lille portion!

Portionerne skal være mindre til en småt spisende beboer, da deres appetit er lille og de ofte vil have svært ved at overkomme en stor portion. Store portioner kan være med til at mindske appetitten yderligere.

Det betyder meget at maden er anrettet indbydende og gerne med pynt, da det er med til at skærpe appetitten.

Til småt spisende og beboer som skal nødes at drikke nok væske er sodavand, øl og vin også tilgængeligt på hverdagene.

