

## Kostpolitik



Kostpolitikken på Langkærgård skal ses i sammenhæng med hele den pædagogiske indsats. Vi synes det er vigtigt ikke at fokusere på mad som et problem, fordi kostvaner er relaterede til det enkelte menneskes forestilling om et godt liv. Samtidig er det også vigtigt at vise, at der findes andre måder at opnå tilfredshed på, end tilfredsstillelsen ved at spise.

Vi lægger vægt på, at Langkærgård er beboerens eget hjem, og derfor er der fri adgang til alle varelagre, hvorfra beboeren kan supplere med flere mellemmåltider.

På Langkærgård tilstræber vi en sund livsstil gennem sund og ernæringsrigtig kost. Vi støtter op om beboerens egen målsætning om at få et sundere liv. Hvis beboerne ønsker det kan de få en sundhedssamtale og vi har en sundhedsmappe, hvor beboerne kan skrive deres mål og aftaler ned, og evaluere sammen med personalet.

Vi informerer beboeren om de farer, der er i forbindelse med overvægt, det vil sige for eksempel hjerte-kar-sygdomme, forhøjet indhold af kolesterol i blodet, der kan medføre blodpropper, diabetes, åndedrætsbesvær, hudirritation, nedsat bevægelsesevne, øget træthed, stress og mindreværdsfølelse.

Vi rådgiver og vejleder beboeren i at træffe de rigtige madvalg, hvor de sunde fødevarer er at finde i store mængder og det usunde kun findes, hvis der er fest eller højtid. Vi ved, at beboeren selv kan bestem-

me over sit liv, og derfor køber beboeren selv de ting som de ønsker at forsøde livet med.

Gennem en veltilrettelagt kost og en menuplan, sikres beboeren en sund og varieret kost. Beboeren har selv indflydelse på kosten og kan komme med ønsker til madplanen.

Til aftensmaden er der altid enten salat eller grøntsager.

Kostplanen tilrettelægges efter hjerteforeningens kostprincipper. Der anvendes mange grøntsager, ofte fisk, udelukkende fedtfattigt kød og mælkeprodukter. Sukker er ombyttet med sødestof, smør er ombyttet med Lätta og olier, lyst og hvidt brød med groft brød, hvedemel med grovere meltyper.

Hvis man har en gæst på besøg, som ønsker at spise med, er prisen følgende:

- Morgenmad 15 kr.
- Frokost 25 kr.
- Aftensmad 40 kr.

Hvis gæsten kommer og spiser med til aftensmaden, skal personalet helst have det at vide dagen før så de kan planlægge, så der er mad nok.

Efter aftale gives der kostpenge retur, hvis man har afmeldt aftensmaden i min. 2 døgn.

Beløbet der gives retur er 65 kr. pr. døgn(2016)