

Kostpolitik



Kostpolitikken på Langkærgård skal ses i sammenhæng med hele den pædagogiske indsats, det er helt afgørende for os. 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, og aktuelle mål fremgår af de individuelle handleplaner. Vi tager for eksempel individuelle hensyn til, at beboeren enten bevarer, mindsker eller øger vægten, og vi ønsker at delagtiggøre beboeren i vores viden om deres BMI, hvor 20-25 regnes for normalen.

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

Gennem en veltilrettelagt kost og en menuplan udarbejdet af køkkenmedarbejderen for en måned ad gangen, sikres beboeren en sund og varieret kost. Beboeren har selv indflydelse på kosten og kan komme med ønsker til madplanen.

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, pasta tilbydes næsten dagligt, idet pasta stabiliserer stofskiftet, mætter og beroliger.