

## Kostpolitik

Kostpolitikken på Langkærgård skal ses i sammenhæng med hele den pædagogiske indsats. Vi synes det er vigtigt ikke at fokusere på kostvaner 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 bofællesskabet er beboerens eget hjem, og derfor er der fri adgang til varelagre.

I bofællesskabet tilstræber vi en sund livsstil gennem sund og ernæringsrigtig kost. Ved ønske og behov støtter vi beboerne i at få en sundere livsstil. Hvis beboerne ønsker det kan de få en sundhedssamtale.

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 er opmærksomme på at beboerne selv kan bestemme over sit liv, og derfor kan beboeren selv købe de ting som de ønsker at forsøge livet med.

Vi er som personale gode forbilleder.

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 menuplanen.

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. Så vidt muligt prøver vi at have så meget groft og fuldkorn i huset.