

### Kostpolitik:

Birkholms mål med en kostpolitik er at signalere overfor nuværende og kommende beboere og deres pårørende "at du er, hvad du spiser". Dermed mener vi, at kosten har stor relevans og indflydelse på:

- livskvalitet
- sundhed
- velvære
- vitalitet

Et delmål for kostpolitikken er desuden at give et generelt billede af indkøb, tilberedningsmetoder og servering.

### Gode kostvaner:

Det anbefales at følge de 7 kostråd:

- Spis meget brød (250 - 300 g)
- Spis frugt og mange grøntsager (600 g)
- Spis kartofler, ris eller pasta hver dag (200 - 250 g)
- Spis ofte fisk og fiskepålæg - vælg forskellige slags (200 - 300 g om ugen). Vælg mellem magre og fede fisk)
- Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold ( $\frac{1}{2}$  l mælk og 1 - 2 skiver ost) pr. dag)
- Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold (70 g kødpålæg pr. dag)
- Brug kun lidt smør, margarine og olie
- Og spar i øvrigt på sukker og salt

Vi vil i videst muligt omfang bestræbe os på at efterleve de 7 kostråd. Vi vil selvfølgelig tage højde for beboernes individuelle valg og kostvaner.



For at sikre beboernes optimale ernæringsindtag og stabile blodsukker tilbydes tre hovedmåltider og det bestræbes ligeledes at der bliver tilbudt tre mellemmåltider om dagen.

For at opnå de anbefalede 600 g frugt og grønt om dagen bør mellemmåltiderne i videst omfang bestå af frugt og grønt - eksempelvis gulerod, agurk, cherrytomat eller skive/staveskåret frugt, frugtsalat med fedtfattigt surmælksprodukt. Til variation tilbydes knækbrød og grovbrød. Køkkenet sørger for kage en gang om ugen.

### Beboernes fødselsdage:

Når den enkelte beboer har fødselsdag, har vedkommende mulighed for at vælge dagens menu. Dog skal det varsles en uge før af hensyn til indkøb.

Samtidig er beboerne velkommen til at invitere gæster til spisning.

### Forældrebesøg:

Beboerne kan bestille kage, aftensmad o.s.v. hvis de forventer besøg af forældre og

familie. Dog skal det varsles en uge før af hensyn til indkøb. Betaling afhænger af valg af menu og antal gæster. Spørg derfor køkkenlederen om pris.

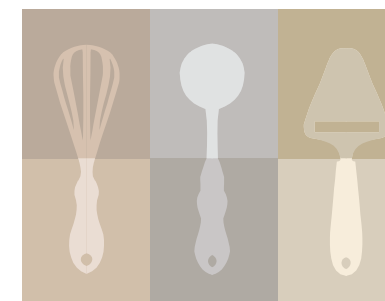
### Bordkultur:

For at give beboerne en god æstetisk oplevelse har vi valgt at servere maden ved spisebordene, således at madens farver og dufte bliver præsenteret på den bedst mulige måde. På denne måde imødekommes beboernes valgmuligheder. Disse valgmuligheder præsenteres ved, at maden bliver serveret i skåle, fade o.s.v. og at beboerne derved får mulighed for at vælge til og fra mellem måltidets enkeltdele.

Vi prioriterer desuden, at bordene er veldækkede med f.eks. servietter og blomster, for igen at fremme lysten til at sidde ved bordene. Ydermere prioriteres ro ved måltiderne, sådan at beboerne får mulighed for at koncentrere sig om måltidet. Her tænkes især på at radio og TV bør være slukkede under måltidet.

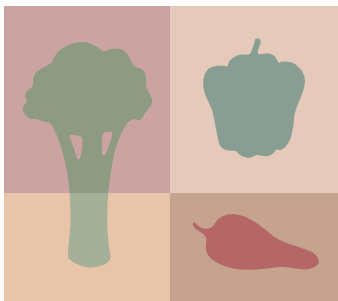
### Hel- og halvfabrikata:

Vi prioriterer brug af hel- og halvfabrikata set i forhold til økonomi og tidsmæssige ressourcer.



### Økologi:

Vi har valgt at bruge økologiske basisvarer (mælk, æg, smør, ost, gryn og mel). De øvrige varer er som oftest konventionelt fremstillede.



### Diæter/allergi:

Ved konkret allergi respekteres og efterleves beboernes behov.

Af helbredsmæssige hensyn arbejder vi med individuelle diæter. Her tænker vi både på over- og undervægt.

### Beboernes ønsker og behov:

Hensigten er at tilgodese beboernes ønsker og behov videst muligt under hensyn til kostpolitikens øvrige punkter - her kunne nævnes de 7 kostråd.

### Kommunikation mellem køkkenpersonale og personalet fra boafdelingen:

For at sikre beboerne en optimal ernæring skal eventuelle ændringer i kosten aftales mellem afdelingsleder, kontaktpædagog og køkkenpersonale. Ingen aftaler kan sættes i værk før ændringen har været fornævnte tre led igennem.

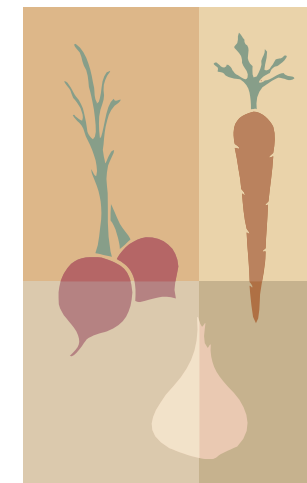
### Birkholm

Havdrupvej 11  
4623 LI. Skensved

Køkken: 5616 8651  
Kontor: 5616 8620



## Kostpolitik for Birkholm



“Du er, hvad du spiser”

Denne folder er udarbejdet af Birkholms køkkenleder i samarbejde med andet personale