Kostpolitik

Autismecenter Nord-Bo

Vi understøtter sund og varieret mad, gode spisevaner og fællesskab.

FRUGT & GRØNT
Vi tilbyder frugt og grønt hver dag.

FISK
Vi tilbyder fisk flere gange om ugen.

FULDKORN
Vi tilbyder rugbrød og fuldkornsprodukter dagligt.

FEDT
Vi bruger magre produkter og mindre fedt.

SUKKER
Vi tilbyder kun slik, sodavand og kage ved særlige lejligheder.

SALT
Salt i maden anvendes i begrænset omfang.

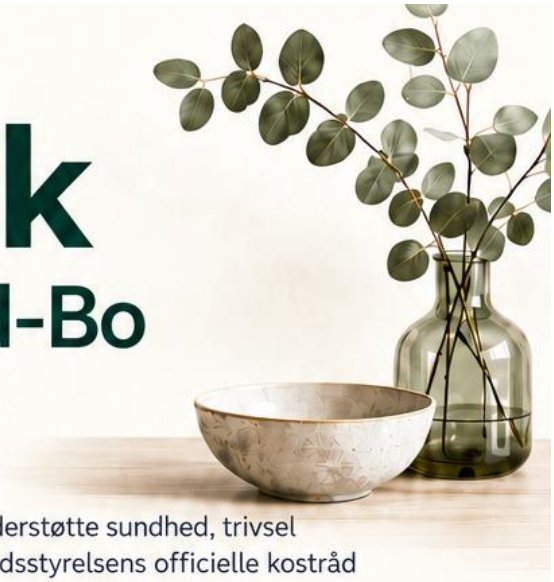
DAGENS DRIK
Vi drikker fortrinsvis vand.

Maden er sund, varieret og efter Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Vi spiser i rolige rammer, hvor der er plads til hyggeligt fællesskab og der tages højde for individuelle hensyn og forudsætninger.

autismecenter Nord-Bo

Kostpolitik
Autismecenter Nord-Bo



Formål

Måltiderne på Autismecenter Nord-Bo skal understøtte sundhed, trivsel og fællesskab. Vi tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens officielle kostråd og skaber måltider, der er sunde, varierede og indbydende.

Måltidet er en vigtig social aktivitet, hvor der er plads til nærvær, gode samtaler og fællesskab.

Grundprincipper

Vi lægger vægt på kvalitet, variation og genkendelighed i måltiderne.
Maden præsenteres indbydende med respekt for den enkeltes behov og forudsætninger.

Brugerne inddrages, hvor det er muligt, og støttes i at udvikle positive erfaringer og gode vaner omkring mad.

Retningslinjer for maden

Maden planlægges med udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens kostråd.

Der tilbydes dagligt frugt og grønt. Fisk serveres flere gange om ugen, og rugbrød og andre fuldkornsprodukter prioriteres. Der anvendes fortrinsvis magre mejeri- og kødprodukter.

Sukker og salt begrænses, og slik, sodavand og kage tilbydes kun ved særlige lejligheder.
Vi tilbyder fortrinsvis vand i forbindelse med måltiderne.

Rammer omkring måltidet

Måltidet foregår i rolige, trygge og hyggelige rammer.

Personalet understøtter en positiv stemning og tager hensyn til den enkeltes behov.
Måltidet bruges som en naturlig ramme for dialog, relationer og socialt samvær.
Alle opfordres til god håndhygiejne før måltidet.

Ansvar og opfølgning

Personalet har et fælles ansvar for at omsætte kostpolitikken til hverdagen.
Kostpolitikken evalueres minimum 1 gang om året og justeres efter behov, så den fortsat er relevant og understøtter brugernes trivsel, sundhed og udvikling.
Ved behov kan der tilbydes kostvejledning.

autismecenter Nord-Bo