

Sønderparken har deltaget i et 3-årigt projekt:
Sundhed i Balance.

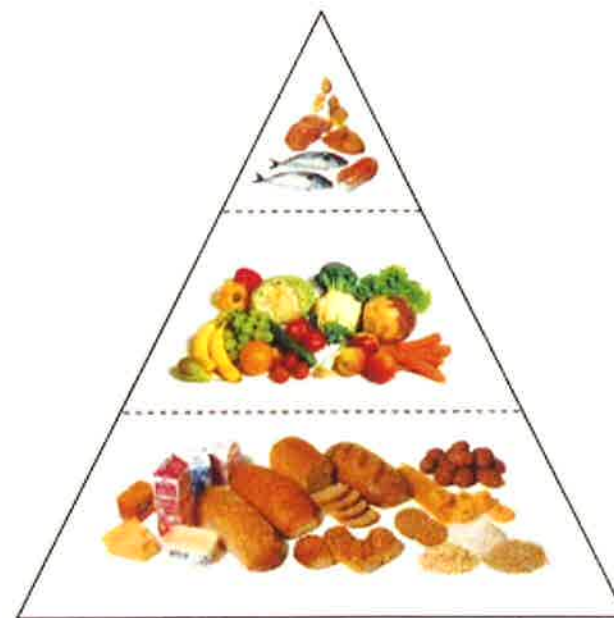
Herigennem har vi fået inspiration og vejledning til dels en sundere og mere varieret kost og dels til at tænke mere fysisk aktivitet ind i hverdagen på mange forskellige måder.

I projektet blev uddannet livsstilsvejledere – både brugere og medarbejdere – som kan motivere kolleger og beboere/brugere.
Projektet løb i perioden 2012 – 2015.

midt
regionmidtjylland

01.01.14/bhp – red. 9.1.17 LSS
Bosted/adm./dok./pjecer div. og politikker kost og hygiejne/2017 kostpolitik folder

Kostpolitik for SØNDERPARKEN 2017



Kosten på Sønderparken skal være sund og velsmagende og med mulighed for at tilgodesse den enkeltes behov.

Sønderparken rummer mange forskelligheder, både hvad angår alder, personlighed, sygdom, ressourcer og vanskeligheder og også, hvad angår smag og syn på mad. Livretter for én beboer er alt andet end den andens livretter, og det, én finder vigtigt, vægtes ikke af en anden. Alle er dog enige om, at maden er vigtig og har stor betydning for oplevelse af livskvalitet. Vi er også enige om, at smag er individuel.

Derfor er det vigtigt at tale om maden: Hvad er god kvalitet, hvad er livsvigtigt, hvad er til særlige lejligheder? Hvilke rammer skal vi have i forbindelse med måltiderne, så de bliver gode, sanselige og velsmagende oplevelser. Og ikke mindst: Hvad skal vi være opmærksomme på i forhold til kost og kompleks psykisk sygdom?

Indkøb, tilberedning og anretning tager udgangspunkt i

Fødevarestyrelsens 10 kostråd: Hverdagens huskeråd til en sund balance mellem forskellige fødevarer og mellem mad og fysisk aktivitet. Følges disse, får kroppen dækket sit behov for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer ligesom risikoen for livsstilssygdomme nedsættes. Med en psykisk lidelse har man et større behov for at spise en sund kost, som er råstoffet til dannelsen af de signalstoffer, vores hjerne har behov for.

Retningslinjer for Sønderparkens Kostpolitik beskriver detaljeret, hvordan vi i praksis omsætter kostpolitikken. Enhver medarbejder skal være bekendt med indholdet, og intentionen er, at retningslinjerne skal bruges som en håndbog, hvor man kan hente inspiration og finde svar på spørgsmål.

Fødevarestyrelsens 10 kostråd

