

## Måltidspolitik på Autismecenter Nord-Bo

Dagens måltider har stor indflydelse på vores ydeevne, trivsel og sundhed. Ca. 35 % af den daglige kost indtages på arbejdspladsen. Derfor er det vigtigt, at der skabes et solidt grundlag for sunde vaner. De fleste er godt klar over hvad der er sundt, og hvad der ikke er sundt. Alligevel træffer mange de forkerte valg.

I Autismecenter Nord-Bo's kantiner vil vi minimere mulighederne for at træffe de forkerte valg.

Det vil vi gøre gennem at tilbyde måltider, der udstråler sundhed, farve og velsmag. Måltidet skal være inspiration til, at fremme en sundere livsstil samt at skabe et socialt fællesskab omkring de måltider, der bliver serveret på Autismecenter Nord-Bo.

### Målsætning for måltidspolitik:

- At tilbyde sund, bæredygtigt og varieret kost
- At skabe gode rammer omkring måltidet
- Hver dag tilbyde eksempel på den sunde tallerken
- At der tages udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens 8 kostråd
- At inddrage økologi
- At udbrede viden om kost

### De generelle anbefalinger:

- Den sunde virksomhed
- Økologi
- Fokus på mad og måltidsvaner
- Sociale fællesskab omkring måltidet
- Involvering af flere parter

## Den sunde virksomhed

*De 8 kostråd:*

- Spis mere frugt og grønt - 6 om dagen.
- Spis fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen.
- Spis kartofler, ris, eller pasta og groft brød - hver dag.
- Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager.
- Spis mindre fedt - især fra mejeriprodukter og kød.
- Spis varieret - og bevar normalvægten.
- Sluk tørsten i vand.
- Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen.

## Målsætninger for maden

Målsætninger for maden tager udgangspunkt i de 8 kostråd, men omsat til konkrete og håndterbare målsætninger for de forskellige råvarer i kantinedriften.

### Servér frugt og grønt til måltider og møder

- Voksne bør spise 600 g frugt og grønt om dagen. Omtrent halvdelen bør spises i arbejdstiden.
- Flere grønsager giver en god variation og gør maden farverig og indbydende. Spiser du mere frugt og grønt, forebygger det fx hjertekarsygdomme, diabetes type II, fedme og visse kræftformer.
- Servér dagligt mindst 150 g grønsager og 1-2 stk. frugt pr. bruger.
- Frugt og grønt skal indgå i alle menu tilbud, både i de varme, kolde retter, snackgrønt og som tilbehør til sandwich og smørebrød.

### Servér fisk eller fiskepålæg hver dag

- Vi skal spise 200-300 g fisk og skaldyr om ugen. F.eks. som to hovedmåltider om ugen, eller et hovedmåltid og som pålæg 4 gange om ugen.
- Fisk er en vigtig kilde til fiskeolier, D-vitamin, selen og jod, som vi har svært ved at få fra andre fødevarer. Skift mellem fede og magre fisk, da de indeholder forskellige mængder af sunde stoffer, der beskytter mod hjerte-karsygdomme.
- Mulighed for fisk som pålæg på smørrebrød eller i sandwich hver dag.

### Servér kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød til måltiderne

Hvis kantinerne prioriterer at bruge kartoffel, ris – eller pasta i sortimentet, varmt som koldt, spiser brugerne flere af de sunde kulhydrater.

- Voksne bør spise ca. 500 g kulhydratrige fødevarer om dagen, svarende til ca. 250 g brød og gryn samt ca. 250 g kartofler, ris eller pasta per dag.
- Anbefalingen for den daglige indtagelse af fuldkorn er mindst 75 g for voksne, så derfor bør mindst halvdelen af de kulhydratrige fødevarer være fuldkornsprodukter.
- Servér kartofler, fuldkornsris og pasta mindst 2 – 3 gange om ugen.
- Tilbyd dagligt rugbrød og hvedebrød bagt med fuldkornsmel og meget gerne friskbagt, det øger appetitten.

Kartofler og fuldkornsvarianter af ris, pasta og brød indeholder mange kulhydrater og er gode kilder til fuldkorn. Hvis den overvejende del af maden består af kulhydrater, og helst fuldkornsprodukterne, mindskes fedtprocenten i kosten, da kulhydrat kun indeholder halvt så mange kalorier som fedt.

Derudover mætter fuldkorn bedre og det betyder, at man spiser mindre. Fuldkorn indeholder vitaminer, mineraler og andre sundhedsfremmende stoffer, som er vigtige i forhold til at undgå sygdomme som sukkersyge, hjerte-sygdomme og kræft.

### Spar på fedtet – brug magre mejeri- og kødprodukter

Kantinemat kan indeholde store mængder fedt. Noget af fedtet er synligt for brugerne, fx smør til smør selv, mens andet "gemmer sig" i de varme retter, dressinger og i smørrebrød.

- Højest 30 % af energien i kosten bør komme fra fedt. Det betyder at kantinen bør bruge fortrinsvis magre produkter med omkring 5 - 10 g fedt pr. 100 g.
- Mættet fedt bør maksimalt udgøre 10 % af energien. Det usunde fedt (mættede fedtsyrer) kommer fra kød, mejeriprodukter og faste fedtstoffer. Brug mest af det sundere fedt (umættede fedtsyrer) som findes i planteolier, mayonnaise og fisk. Det er en god idé at spare på fedtet, uanset typen, da alt fedt feder.

### Spar på saltet

Saltindholdet i kantinemåltider udgør i gennemsnit 3,4 g salt pr. måltid og dermed halvdelen og alt for meget af den anbefalede daglige maksimumgrænse på 6-7 g salt om dagen. Det er især de varme retter og smørrebrød/sandwich, der indeholder meget salt.

- Det meste af det salt vi spiser, kommer fra forarbejdede fødevarer såsom brød, smør, ost, kød- og fiskeprodukter. Kun ca. 11 % er fra det salt vi selv tilsætter ved madlavning og bordet. Et højt saltindhold øger risikoen for forhøjet blodtryk samt udviklingen af hjerte-karsygdomme.
- Begræns saltforbruget ved tilberedningen af kantinekosten.
- Vær opmærksom på det høje saltindhold i forarbejdede fødevarer fx bouillon, suppe- og sovsepulver og vælg produkter med lavt saltindhold ved indkøb.

### Spar på sukkeret

Sukkerholdige fødevarer indeholder mange kalorier, men sjældent vitaminer og mineraler. Det gælder f.eks. slik, is, sodavand, kager, honning, sirup og marmelade. Et højt sukkerforbrug fører til, at vi får for mange kalorier og det tager appetitten fra den sunde mad. Det er især sodavand og mellemmåltider som slik og kager, der bidrager til danskernes sukkerindtag.

- Sukker bør maksimalt udgøre 10 % af det daglige energiindtag, hvilket svarer til ca. 55 g for kvinder og 70 g for mænd dagligt.
- Kantinen bør ikke bidrage til brugernes forbrug af sukker i hverdagen.
- Servér kun kage, slik og sodavand ved særlige lejligheder.
- Begræns sukkerindholdet i maden, og brug kun sukker som krydderi.
- Tilbyd også sund mødeforplejning, f.eks. frugt og grønt.

### Sørg for variation

Ved at jeres kantine varierer udbuddet bredt fra dag til dag, er I med til at sikre brugerne masser af sunde madvarer og måltider hver dag. Derudover får brugerne også fornøjelsen af mange forskellige gode madoplevelser.

- Y-tallerkenen opdeler tallerkenen i et Y, og viser sammensætningen af en sund og varieret tallerken. Tallerkenen er opdelt i 5 lige store enheder, og en sund tallerkenfordeling er følgende: 2/5 er fyldt op med brød, ris, kartofler eller pasta, 2/5 med grønsager og frugt og kun 1/5 med kød, fjerkræ, fisk, æg, ost eller sovs. Dette svarer til tommelfingerreglen 1 del kød til 2 dele frugt og grønt og 2 dele brød, ris, kartofler eller pasta.
- Ved at spise varieret, får kroppen alle de næringsstoffer, den har brug for. At spise varieret betyder, at der i dagskosten indgår mad fra alle fødevarergrupper og forskellige fødevarer fra hver gruppe.
- Hjælp brugerne med at øse op efter Y-tallerkenen.
- Indret buffeten, så den tilskynder brugerne til at sammensætte måltidet efter Y-tallerkenen.
- Hjælp brugerne til ikke at spise for meget. Undgå for store tallerkner og brug mindre skeer til fede sovs eller dressinger.

### Server vand

Kroppen består af 60 % vand. Vores daglige væskebehov på ca. 1½ liter bør dækkes af vand. Mager mælk kan dække den halve liter. Vand dækker kroppens væskebehov uden samtidigt at tilføre energi fra sukker, fedt eller alkohol.

- Tilbyd nem og fri adgang til koldt kilde- eller postevand i kantinen og husk at der skal være kander ved hånden.
- Tilbyd mini-, skummet- eller kærnemælk. Gå efter Nøglehulsmærket ved valg af mælketyper.
- Begræns eller afskaf salg af sodavand.

### Dagens måltider på Autismecenter Nord-Bo indeholder følgende:

**Formiddagskaffe:** Kaffe – te – økologisk mælk – surmælksprodukt m. mysli - hjemmebagt brød – smør – 2 slags marmelade – sukkerfri marmelade - honning – 2 slags oste – tørrede frugter & nødder – dagens friske frugt - vand..

**Frokost:** Dagens lune ret –salater- 2 slags pålæg med tilbehør – nykogte æg – dagens fisk – salatbar m. dressing – rugbrød – grovboller – økologisk mælk – kaffe – te – vand.

**Eftermiddagskaffe:** Dagens brød/kage – kaffe – te – frugt - vand.

**Mødeforplejning:** Dagens brød/kage – kaffe – te – frisk frugt – vand.

## Sanselig kantinemad

Kantinemad skal vække sanserne. For de fleste er det vigtigt, at maden hver dag ser lækker ud og smager godt. Derfor kræver det stor sensorisk opmærksomhed fra de køkken-professionelle, når kantinemaden skal tale til flere sanser på én gang. Smag, duft, udseende, følelse, samt lyden af mad, når det tygges, er alt sammen vigtige dele af oplevelsen af maden.

### *De 5 sanser*

- Smag
- Duft
- Syn
- Følelsen
- Lyd

## Duften af mad

Duften af mad kan få maden til at virke ekstra tiltrækkende og appetitlig.

- Gode og tillokkende dufte kommer fra madens ingredienser og tilberedningsmetoder. Mad opleves, som særligt lækker hvis duften og smagen af maden passer sammen.
- Hvis køkkenet ligger tæt på serveringsområdet, eller hvis det er åbent køkken, som man kan kigge ind i, så har man mange muligheder for at få det til at dufte dejligt, så appetitten øges, og kunderne strømmer til.

## Følelsen af mad

Følelsen af mad - er et udtryk for, hvordan du oplever maden i munden.

- En rigtig god spiseoplevelse får du, når der er kontraster i maden. Tilstræb at hver servering indeholder kontraster i konsistensen. Det betyder, at der i samme ret både er noget:
  - sprødt/knasende/bid
  - blødt/cremet/saftigt

Ud over konsistensen bruger du også følesansen til at registrere varme og kulde og også, hvis der er 'irriterende' og 'varme' følelser fra fx peberrod, chili, sennep og ingefær. At tilføje en lille varme eller irritation kan være med til at gøre maden endnu mere smagfuld og lækker.

### Lyden af mad

Den lyd vi hører, når vi tygger maden - er et udtryk for, hvordan vi kan sanse madens konsistens. At tænke lyden ind i maden kan gøre spiseoplevelsen ekstra tiltalende og spændende.

- Sprødhed fra brød, frugt og grønsager
- Bløde, milde sennepskorn, der brister i munden
- Nødder
- Ristet bacon
- Syltede agurker og asier

### Smagen af mad

*Smagen betyder naturligvis alt i forhold til om kantinekunderne kan lide maden. Det er vigtigt, at maden altid er smagt til i forhold til basissmagenes sødt, surt, bittert og salt. Derfor opnår man det bedste resultat, når man benytter de 5 grundsmage der er fremherskende i forskellige fødevarer.*

#### *Surt*

- Citron, lime, surmælksprodukter, eddike, vin, vineddike, balsamico

#### *Sødt*

- Frugt (frisk eller tørret), bær, honning, sirup, sukker, gele, juice, ovnbagte grønsager (rødbeder, løg, gulerødder m.m.).

#### *Salt*

- Kapers, saltede nødder og frøkerneler, oliven, soja, parmesan

### *Bittert*

- Kaffe, te, mørk chokolade, kakao, grapefrugt, artiskok, ruccola salat, hvidløg, radiser, gurkemeje, kål, løg, sennep, krydderier og krydderurter

### *Umami*

- Bouillon, parmesanost, tomater (friske og tørret), kød, kødprodukter, fisk, skaldyr, svampe og tang

### Synet af mad

Udseendet af maden er meget vigtig, da de fleste først 'spiser maden med øjnene'. Maden skal have et delikat og tiltalende udseende. Det er en forudsætning for, at den bliver spist.

- Ud over, at serveringen skal være ren, pæn og ordentlig, kan du arbejde med madens farver.
- Farverne kan være med til at skabe et udvalg af mad, der har et attraktivt og spændende udseende. Lige meget om der er tale om en varm ret, en sandwich eller en rugbrødsmad, arbejdes der med, at retter/serveringer skal indeholde mindst tre farver. Ikke bare rød, gul og grøn, men også f.eks. hvid og brun. Inspireret af årstidens råvarer, farver og pynt vil være en integrerede del af retten.

## Økologi

Økologi er mange ting

- Kvalitet
- Smag
- Udseende
- Årstiderne
- Økonomi

Kvaliteten er altid i orden, da der er god kontrol ude hos producenterne. Gode forhold ved opdræt af dyrene og de gode dyrkningsmetoder. Deraf udspiller kvaliteten sig meget fin, som forbruger er man ikke i tvivl om at vælge den økologi, som man har let adgang til i hverdagen.

Smagsforskellen fornemmer man ved den rene råvare og økologien fremmer dermed også den gode gammeldags smag. Specielt inden for mejeri, korn, frugt og grønt produkter.

Udseendet bliver også det sunde og naturlige, samt man undgår at der sprøjtegiftrester og tilsætningsstoffer i varen.

Årstiderne spiller en stor rolle ved valget af økologi, men horisonten udvider sig også ved indkøb af økologiske råvarer. F.eks. lærer man om vinteren at anvende alle de gode rodfrugter.

Økonomi er en vigtig brik, men til gengæld bliver man meget kreativ og sundhedsbevidst. Man får eksempelvis mange flere grøntsager ind i retterne. Man kan selv lave pålæg, salater og dressinger samt bage alt brød og kage selv.

## Det sociale fællesskab

Autismecenter Nord-Bo arbejder dagligt på gennem måltiderne, at styrke det sociale fællesskab. Dette bla. gennem sanserne, specielt duften af mad og synet af vores buffet er medvirkende til, at brugerne hurtigt blive nysgerrige og taler sammen, om det de dufter og det de ser. Ved bordet skabes der samtale omkring smagen af de forskellige retter, som de selv vælger at ligge på tallerkenen.

En god måltidskultur, der er præget af ro og nærvær og faste rammer, er medvirkende til, at fremme bruger/personale til at spise sundt, udvikle gode vaner, det sociale fællesskab og den gode stemning ved måltidet.

På Autismecenter Nord-Bo vægter vi ved måltiderne at;

- At vi har god tid til måltidet
- At brugerne spritter deres hænder af inden de tager mad, og derved sikre en ordentlig håndhygiejne.
- At alle overholder kø kultur og de foreskrevne regler om portionsstørrelse.
- At der altid er pædagogisk personale omkring brugerne ved måltidet, for at sikre konversation og det sociale fællesskab
- At alle rydder op efter dem selv, ved at sætte det beskidte service på afrydningsvognen.

## Traditioner

Autismecenter Nord-Bo værner omkring traditioner ved at hver afdeling fejrer forskellige tilbagevendende begivenheder, såsom fødselsdage, jubilæer af personale, højtider som jul og påske, fastelavn, bededag, udenlandske tiltag som Halloween og Valentin, samt større begivenheder der foregår i lokalområde/Danmark.

## Temaer

Autismecenter Nord-Bo kører årligt forskellige temaer. Dette er op til hver afdeling at planlægge. Der arrangeres temaer som omhandler lande/mad traditioner, høst, "æbledag", vegetar etc.

### Kostudvalg:

Der er oprettet et kostudvalg for at sikre, at der dagligt arbejdes ud fra måltidspolitikens anbefalinger. Måltidspolitikken vil ved årlige møder evalueres og udvikles, der hvor kostudvalget finder det relevant for Autismecenter Nord-Bo. Kostudvalget består af det personale, der tilbereder måltiderne.

Kantinemedarbejderne fra kantinerne i Aabybro dagbehandlingstilbuddet, Skansevej og Lindholm. Der vil årligt blive afholdt 2 møder.

Autismecenter Nord-Bos' kantinepersonale vil løbende, lave evalueringer med den øvrige personalegruppe, for at sikre høj kvalitet af vores måltider, samt tilfredse kollegaer. Så vidt det er muligt, vil vi implicere ønsker fra kollegaer/brugere i kosten. Dette med forbehold for faktorer som økonomi og tid.

### Afrunding

Autismecenter Nord-Bos' køkkenfaglige personale ønsker med denne måltidspolitik, at sikre en sund virksomhed, hvor vores mad udstråler sundhed, farver og velsmag. Det vi som kantiner vælger at tilbyde, skal leve op til de 8 kostråd og indbyde den enkelte til en sundere livsstil.

Vi ønsker gennem måltiderne, at skabe fokus på betydningen af det sociale fællesskab. Dette gennem en sund madkultur, hvor den enkelte oplyses om vigtigheden af en sund livsstil, både gennem præsentationen af maden, gennem det materiale kantinerne udleverer årligt, samt de forskellige temaer kantinerne afholder. Ved måltiderne vægter vi fællesskabet gennem den gode samtale omkring bordet.

***Autismecenter Nord-Bos' kantinepersonale ønsker en god appetit ved vores bord!***