

# KOSTPOLITIK 2020-2025

## SØDISBAKKE



**Vi er med på mærkerne**

Her bruger vi 30-60 % økologiske råvarer

**CENTRALKØKKENET**  
Køkkenleder Morten Mikkelsen



REGION NORDJYLLAND  
- i gode hænder

# HVORFOR EN KOSTPOLITIK?

I 2007 blev det besluttet, at alle offentlige køkkener skal have en kostpolitik. Fødevarerministeriet har de sidste år sat fokus på området kost i de offentlige køkkener, dels for at skabe en sundere livstrivsel, men også for at indføre økologi, og nu bæredygtighed.

Vi har en ambition om, at kostpolitikken på Sødisebakke ikke må blive et skuffeprojekt, men at den skal fungere som et naturligt arbejdsredskab for centralkøkkenet, samt for afdelingerne. Kostpolitikken skal minde os om vigtigheden af, at vi lever op til politikken og til stadighed udvikler køkkenet og personalet til at være i trit med tiden, og udvise ansvar over for de beboere, som vi servicere i dagligdagen.

De 10 kostråd udarbejdet af fødevarerstyrelsen er en integreret del af kostpolitikken på Sødisebakke. Kostpolitikken indeholder desuden andre informationer om bl.a. arbejdsopgaver, hvilket vi har valgt at skrive med, fordi det ikke udelukkende handler om at producere maden. Der ligger mange overvejelser og handlinger bag, for at nå målet om det sunde og smagfulde måltid, som lever op til hver enkelt beboers behov.

---

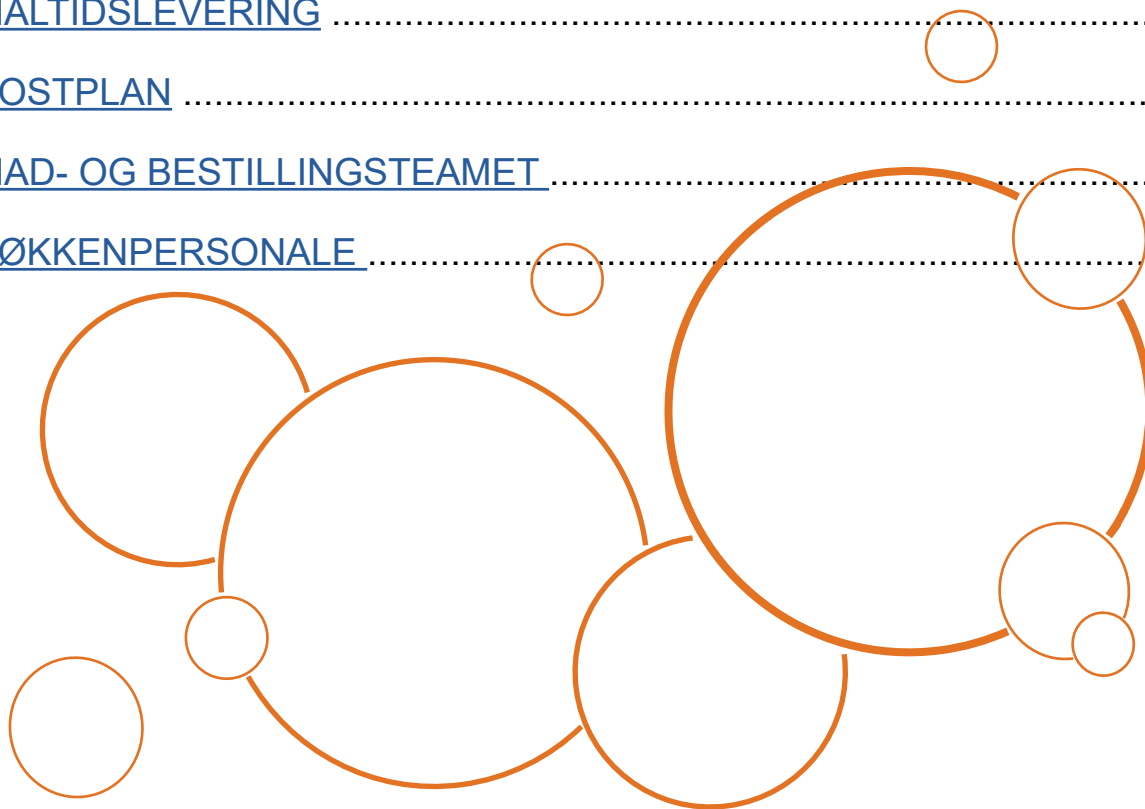
## **Kostpolitikken er udarbejdet af Centralkøkkenets udvalg, bestående af:**

- Hanne Kjeldgaard
  - Line Jensen
  - Ulla Thuesen
  - Morten Mikkelsen
- 



# INDHOLD

<a href="#">PRINCIPPER</a> .....	4
<a href="#">MÅLSÆTNINGER</a> .....	5
<a href="#">ØKOLOGI OG BÆREDYGTIGHED</a> .....	6
<a href="#">DE 10 KOSTRÅD</a> .....	7
<a href="#">MÅLTIDSLEVERING</a> .....	8
<a href="#">KOSTPLAN</a> .....	9
<a href="#">MAD- OG BESTILLINGSTEAMET</a> .....	10
<a href="#">KØKKENPERSONALE</a> .....	11



# PRINCIPPER

Vores køkken tager udgangspunkt i de 10 Kostråd, bl.a. ift. indkøb, hvor vi vælger magre mejeriprodukter, fuldkorn, magert kød, og kødpålæg.

Vi lægger vægt på, at maden er sund og ernæringsrigtig ud fra kostråddene, og derudover skal maden være veltillavet, se præsentabel ud og dufte godt.

Maden bliver fremstillet i omgivelser, som lever op til kravene for ordentlig hygiejne, og korrekt udført egenkontrol.

Vi bestræber os på, så vidt muligt, at lave hjemmelavet, varieret mad fra bunden af gode danske råvarer.

Maden sammensættes af årstidens frugter og grøntsager, og vi vurderer dagligt kvalitet, smag, duft og udseende.

# MÅLSÆTNINGER

Vi er et professionelt køkken og fagpersonale, så vores fornemmeste opgave er altid at kunne levere så mange hjemmelavede produkter som muligt af bedste kvalitet. Vi skal arbejde med så gode råvarer som det lader sig gøre ift. vores indkøbsaftale og i henhold til Regionens aftalte rammer, hvori der også fremadrettet er lagt op til mere økologi og bæredygtighed.

Køkkenet på Sødisebakke vil de kommende år have større fokus på klima og bæredygtighed, og det er køkkenets mål at nå 60% økologi inden for de nærmeste år.

Centralkøkkenet på Sødisebakke skal være den gode leverandør til beboerne, vores pædagogiske kollegaer på afdelingerne og vores kollegaer i Servicefunktionerne. Dette skal ske gennem god dialog, imødekommenhed og ved, at køkkenet bidrager til information og videndeling til hele Sødisebakke.

Beboersammensætningen ændrer sig de kommende år. Der bliver naturlig afgang af den ældre del, og yngre generationer kommer til. Der bliver flere etniske forskelle, og større særlige hensyn at tage. Det betyder, at vi som fagfolk skal være på forkant og tilgodese både den ældre, men også den yngre generation med de nye vilkår, det kan give.

Kostplanen tages op til revision én gang om året og tilpasses.

# ØKOLOGI OG BÆREDYGTIGHED

I 2019 var vores vareforbrug 51% økologisk baseret på grønt, mejeriprodukter og en stor del af kornprodukterne. Målet er, at vi ved udgangen af 2020 arbejder med 55% økologi, og at vi ved udgangen af 2021 når 60% økologi.

**Vi sætter derudover fokus på bæredygtighed, hvilket bl.a. indebærer:**

- Nærhedsprincippet
- Sæsonbestemte råvarer
- Danske produkter
- Råvareændringer
- Fokus på vandforbrug
- Nyere køkkenudstyr med lavere strømforbrug
- Reduceret forbrug af engangsemballage
- Reduceret tilberedningstid

Med ændrede vaner i tilberedningen og dagligdagen i køkkenet, kan vi gøre vores produktion mere bæredygtig.



**Vi er med på mærkerne**

Her bruger vi 30-60 % økologiske råvarer

# DE 10 KOSTRÅD

I praksis udfører vi de 10 kostråd således:

- Spis varieret, ikke for meget ([jf. kostplan](#)) og vær fysisk aktiv
  - Spis frugt og mange grøntsager ([jf. mellemmåltider](#))
  - Spis mere fisk ([jf. kostplan](#))
  - Spis mindre mættet fedt
  - Spis mad med mindre salt
  - Spis mindre sukker
  - Drik vand
- Køkken og afdelingsansvar
  - Køkken og afdelingsansvar
  - Køkken og afdelingsansvar
  - Køkken og afdelingsansvar
  - Køkken og afdelingsansvar
  - Køkken og afdelingsansvar
  - Afdelingsansvar

*Klik på  
billederne og  
lær mere om,  
hvordan vi  
arbejder med  
kostrådene på  
Sødisbakke*

# MÅLTIDSLEVERING

**Morgenmad:** Afdelingerne står selv for morgenmaden. Produkterne bestilles i køkkenet gennem bestillingsmodulet.

**Frokost:** Centralkøkkenet leverer varm mad til beboerne. De kan også vælge at få maden nedkølet, og i stedet få den varme mad til aften, hvor personalet på afdelingerne opvarmer maden til over 75 grader, og indfører det i afdelingens egenkontrol.

**Aftensmad:** Afdelingerne serverer enten den nedkølede mad eller tilbyder rugbrød og frisk skive-skåret pålæg eller diverse fiskeprodukter som konserves. Gennem køkkenets bestillingsmodul kan der desuden bestilles forskelligt sortiment fra frost som lunt tilbehør, som afdelingerne selv varmer.

**Mellemmåltid:** Knækbrød med tilbehør, frugt og grøntsagsbakker.

**Onsdag:** Kage, tilvalg i køkkenets bestillingsmodul.

**Lørdag:** Køkkenet leverer varm mad ligesom på hverdagene. Der suppleres også med enten en forret eller en dessert.

**Søndag:** Køkkenet leverer nedkølet mad fra lørdag, som afdelingerne selv opvarmer til min. 75 grader, tjekker med indstikningstermometer og skriver ind i afdelingens egenkontrol.

**Fødselsdage:** I køkkenets bestillingsmodul er der tre valgmuligheder for bestilling af fødselsdagskage, som beboeren kan tilbyde hele afdelingen. Denne ydelse er en del af kostbetalingen.

## Ekstra ydelser af egen betaling

Beboerne har mulighed for at bestille brød og kage, og der er også mulighed for at bestille gæstemiddage i køkkenets bestillingsmodul. Beboerne kan efterspørge, om køkkenet kan yde 'ønskemiddage' til f.eks. fødselsdage.



# KOSTPLAN

Der tages i kostplanlægningen hensyn til højtider, traditioner og beboernes ønsker. Kostplanen er varieret efter råvarer og følger sæsonens udbud. I kostplanen tilstræber vi at tilbyde fisk én gang om ugen. Køkkenet har igennem snart to år udviklet et bestillingssystem sammen med PC Data, hvori alle retter indskrives. Systemet laver selv de korrekte ernæringsberegninger. Afdelingerne har her to muligheder:

## 1. Varebestilling

- I varebestillingen kan man finde hele køkkenets sortiment, som afdelingerne kan bestille.
- Køkkenet leverer varer til afdelingerne mandag til fredag. I varebestillingen kan afdelingerne se leveringsdato og deadline for de forskellige varegrupper.
- Der kan bestilles et udvalg til ture, fx sandwich, salater eller frikadeller med kold kartoffelsalat.

## 2. Borgerbestilling

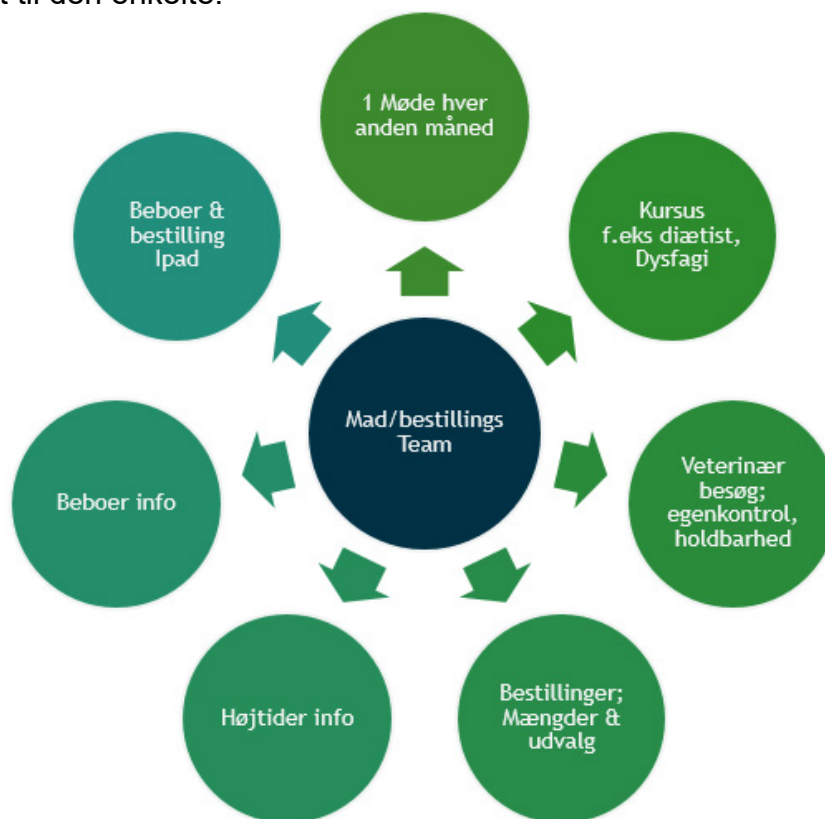
- I borgerbestillingen skal afdelingerne sørge for at afmelde beboerne i det tilfælde, at de ikke er hjemme. Her kan afmeldes enkelte måltider, halve dage og hele dagen.
- Derudover kan man i borgerbestillingen se ugens menuplan.

## Særlige kosthensyn

Personalet i centralkøkkenet har et tæt samarbejde med afdelingernes pædagogiske personal således, at der bliver taget hensyn til den enkelte beboers særlige behov og aktuelle situation. Det kan fx være lægeordnede diæter. Hvis beboeren skal have specialkost informeres der om dette ved indskrivningen, eller hvis behovet skulle opstå. Det er muligt at inddrage sygeplejersken eller i særlige tilfælde rekvirere en ekstern diætist.

# MAD- OG BESTILLINGSTEAM

Vi har et Mad- og Bestillingsteam, som består af køkkenlederen, to køkkenpersonaler, og en kostansvarlig repræsentant fra hver afdeling, samt en repræsentant fra Administrationen. Her bliver der bl.a. drøftet passende mængder/portionsstørrelser, den forgangne menuplan, kosttilpasning for den enkelte beboer og meget andet. ([Brochuren for teamet kan ses her](#)). Derudover har afdelingspersonalet altid mulighed for individuelle samtaler/vejledninger i køkkenet om sund mad, spisekultur og ernæringsrigtig kost til den enkelte.



# KØKKENPERSONALE

Køkkenpersonalet sikrer kvalitet og sundhedsbevidsthed i køkkenet. Vi har en nytænkende, udviklende og undersøgende tilgang til kosten, hvor vi kan være kreative og nysgerrige på at lave lækre måltider med nutidige og fremtidige opskrifter. Dette er et naturligt emne i MUS-samtalen.

Som køkkenleder har jeg prioriteret, at vi skal have en ernæringsassistentelev. Dels for, at man som ansat i køkkenet på Sødisebakke forpligter sig til at holde sig ajourført med nye tiltag og tidens trends, og dels fordi, vi, som storkøkken med flere faguddannede personaler, ligeledes har en samfundsmæssig forpligtelse til at uddanne nye unge mennesker.

Køkkenpersonalet skal bidrage med vidensdeling og sikre sig, at den mad som serveres er af høj kvalitet og med et visuelt udtryk - fra maden forlader køkkenet til den er serveret for beboeren.

## KONTAKT KØKKENET

---

### **Køkkenleder, Morten Mikkelsen:**

Mail: [morten.mikkelsen@rn.dk](mailto:morten.mikkelsen@rn.dk)

Tlf.: 20 58 73 31

### **Centralkøkkenet:**

Tlf.: 97 64 58 20

---



---

**Området for voksne med  
udviklingshæmning - Sødisbakke**

Havndalvej 7-9

9550 Mariager

Tlf. 97 64 57 00

[sodisbakke@rn.dk](mailto:sodisbakke@rn.dk)