

# KOSTPOLITIK 2021-2025

## SØDISBAKKE



**Vi er med på mærkerne**

Her bruger vi 60-90 % økologiske råvarer

**CENTRALKØKKENET**  
Køkkenleder Morten Mikkelsen

# 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:**

- Line Jensen
  - Ulla Thuesen
  - Morten Mikkelsen
- 



# INDHOLD

|   |    |
|---|----|
| PRINCIPPER .....                                | 4  |
| MÅLSÆTNINGER .....                              | 5  |
| ØKOLOGI OG BÆREDYGTIGHED .....                  | 6  |
| DE OFFICIELLE KOSTRÅD .....                     | 7  |
| FNs VERDENSMÅL .....                            | 8  |
| MÅLTIDSLEVERING .....                           | 9  |
| KOSTPLAN .....                                  | 10 |
| BEBOERKOST .....                                | 11 |
| SKÅNEKOST .....                                 | 12 |
| MAD- OG BESTILLINGSTEAMET .....                 | 13 |
| KØKKENPERSONALE .....                           | 14 |
| TJEKLISTE TIL INDSKRIVNING AF NYE BEBOERE ..... | 15 |

# PRINCIPPER

Vores køkken tager udgangspunkt i de officielle 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 kostrådene, og derudover skal maden være veltillavet, se præsentabel ud og dufte godt.

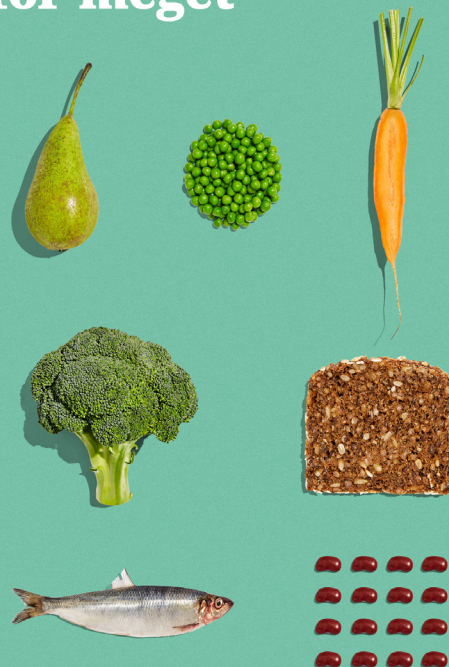
Maden bliver fremstillet i omgivelser, som lever op til kravene for ordentlig hygiejne, og korrekt udført egenkontrol.

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

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

## DE OFFICIELLE KOSTRÅD

Spis planterigt,  
varieret og ikke  
for meget



 Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen

# 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. I øjeblikket arbejder køkkenet med 70% økologi, og det er vores mål at nå 75% 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 er i en forandringsfase. 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 se 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 2020 var vores vareforbrug 60% økologisk baseret på grønt, mejeriprodukter og en stor del af kornprodukterne. Målet er, at vi ved udgangen af 2021 arbejder med 70% økologi, og at vi ved udgangen af 2022 når 75% 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

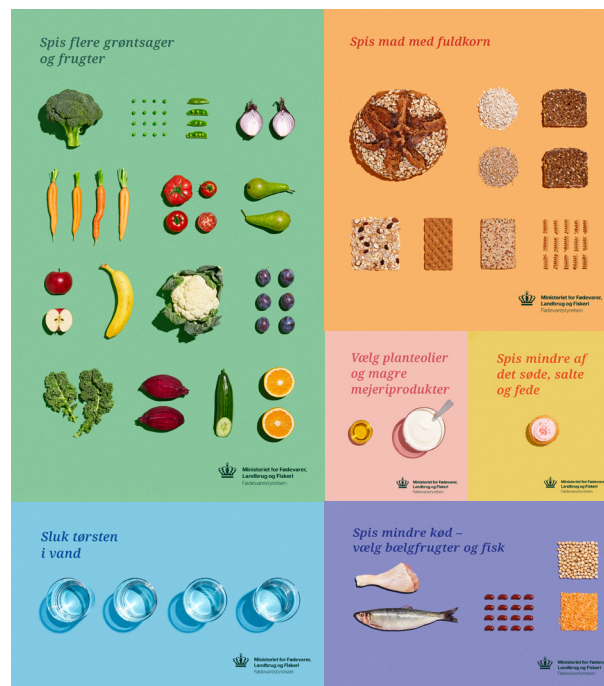
Med ændrede vaner i tilberedningen og dagligdagen i køkkenet, kan vi gøre vores produktion mere bæredygtig.



# DE OFFICIELLE KOSTRÅD

I praksis udfører vi de officielle kostråd således:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget (jf. kostplan)  
- *Køkken og afdelingsansvar*
- Spis flere grøntsager og frugter (jf. mellemmåltider)  
- *Køkken og afdelingsansvar*
- Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk (jf. kostplan)  
- *Køkken og afdelingsansvar*
- Spis mad med fuldkorn  
- *Køkken og afdelingsansvar*
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter  
- *Køkken og afdelingsansvar*
- Spis mindre af det søde, salte og fede  
- *Køkken og afdelingsansvar*
- Sluk tørsten i vand  
- *Afdelingsansvar*



# FNs VERDENSMÅL

Vi sætter særligt fokus på 3 mål ud af FNs 17 verdensmål:



## Mål 2: Stop sult

*Ekstrem hungersnød er fortsat en barriere for udviklingen i mange lande. FNs Verdensmål vil afskaffe alle former for sult inden 2030 og sikre, at alle mennesker har adgang til tilstrækkelig og nærende mad. Dette kræver bl.a. bæredygtige fødevarerproduktionssystemer og modstandsdygtige landbrug\*.*

**Hvad gør vi:** Vi kan understøtte dette mål ved at bakke op om den bæredygtige produktion af fødevarer, med fokus på at købe lokale og sæsonbestemte produkter for at mindske unødigt langdistancetransport af råvarer. Desuden arbejder vi løbende på at øge andelen af økologiske varer i vores sortiment, for på den måde at hjælpe med at forbedre og bevare sunde økosystemer og landbrugsforhold.

## Mål 12: Ansvarligt forbrug og produktion

*Bæredygtig udvikling kræver, at vi ændrer på den måde vi producerer og forbruger varer på. At tilskynde virksomheder og forbrugere til at genbruge og reducere deres affald er vigtigt ift. at passe på naturressourcer, og en halvering af det globale madspild er vigtig for at skabe mere effektive forsyningskæder\*.*

**Hvad gør vi:** Vi arbejder løbende på at reducere brugen af engangs- og plastikemballage, samt at sørge for grundig affaldssortering og genanvendelse af materialer fra køkkenet. Vi tilpasser og gentænker vores menuer til både beboere og personale, for at mindske madspild, og er opmærksomme på at indgå i bæredygtige indkøbsaftaler i samarbejde med Region Nordjylland.

## Mål 14: Livet i havet

*Verdenshavene er en livsvigtig ressource, men i dag bliver der overfisket med omkring 30 procent, hvilket er langt over det niveau, hvor fiskebestandene kan reproducere bæredygtigt. Havforureningen er også ved at nå et alarmerende niveau. Der skal derfor skabes en ramme for bæredygtig forvaltning og beskyttelse af havene og kystnære økosystemer.*

**Hvad gør vi:** Vi er opmærksomme på at indgå indkøbsaftaler, der understøtter lovligt og bæredygtigt fiskeri som et led i at stoppe ureguleret fiskeri og overfiskeri, og dermed genoprette fiskebestande.

\*Kilde: <https://www.verdensmaalene.dk/fakta/verdensmaalene>



# 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. Nogle beboere får maden leveret i plastbakker - det er den samme mad, men nogle kan have problemer med at "dele" eller skal have specialkost.

**Aftensmad:** Afdelingerne serverer enten den nedkølede mad eller tilbyder rugbrød og frisk skivekåret pålæg eller diverse fiskeprodukter som konserves. Afdelingerne kan også bestille en aftensmenu som tilskud til rugbrød. 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 som på hverdagene. Der suppleres også med enten en forret eller en dessert.

**Søndag:** Her varmer afdelingerne selv maden, som køkkenet har leveret om lørdagen til min. 75 grader, tjekker med indstikningstermometer og skriver ind i afdelingens egenkontrol. Desuden leveres der søndagskage.

**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.

## 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.
- Vi tilbyder hovedret 1-2 gange om mdr., hvor borgeren har mulighed for at vælge menu.

## Særlige kosthensyn

Personalet i centralkøkkenet har et tæt samarbejde med afdelingernes pædagogiske personale, 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.

# BEBOERKOST

## Morgenmad, inkl. drikkevarer\*:

Cornflakes, havregryn, brød, ost, mælk, surmælksprodukter, juice, æg, øllebrød, Nutella og marmelader

## Lun middagsmad inkl. drikkevarer\* (kan også fås nedkølet til aften)

Hver lørdag forret eller dessert.

## Aftensmåltid, inkl. drikkevarer\*

Brød, smør, pålæg, fiskekonserves, pålægschokolade, hjemmelavede frostprodukter, dagens "tilbud" fra køkkenet og grønt.

## Mellemmåltider inkl. drikkevarer\*

Knækbrød og marmelade, frisk frugt, heriblandt grønsagsbakker, salatbakke.

- Onsdag og søndag hjemmebagt kage
- Helligdagsmåltider og dessert/kage.
- Fødselsdagskage/kakao til alle beboerne på afdelingen  
- Her kan beboeren vælge 1 ud af 3 kage- menuer.

\* *Drikkevarer: Mælkeprodukter, Juice, saft, kaffe og te*

Vi har et fast sortiment af varer, som afdelingerne kan bestille i bestillingssystemet. Varesortimentet skifter ift. udbud, årstidens sæsonvarer og iht. den gældende indkøbsaftale, og bliver løbende vurderet af Mad -og bestillingsteamet (se side 13).

| Prisoversigt                    |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| Fuld dagskost (alt ovenstående) | 104,24 kr. pr. dag   |
| Morgenmad & mellemmåltid        | 31,38 kr. pr. måltid |
| Frokost                         | 36,44 kr. pr. måltid |
| Aftensmad                       | 36,44 kr. pr. måltid |

# SKÅNEKOST

**I køkkenet på Sødisebakke tilbyder vi skånekost, samt tilbereder diverse diæter.**

Køkkenet har på daglig basis 22 beboere som får blød kost. Hermed forstås det, at konsistensen skal være blød, men at maden stadigvæk skal tygges.

Vi har også nogle beboere med tygge/synkebesvær, som får en kostform kaldet gratinkost. Her er konsistensen blød, ensartet og sammenhængende.

Både ved blød kost og gratinkost arbejder vi med anbefalingerne for dysfagi-diæt, som er kost med modificeret konsistens.

Køkkenet tilpasser også diæter til beboere med diabetes type 1 og diabetes type 2.

Desuden er nogle af vores beboere muslimer, hvorfor de får et alternativ til svinekød, når dette er på menuen.

Udover de ovenstående diæter, tager køkkenet også hensyn til andre ønsker og behov fra beboerne, og kan ændre på menuerne, så de er tilpasset den enkelte. På denne måde arbejder vi på at imødekomme så mange forskelligheder som muligt.

# MAD- OG BESTILLINGSTEAMET

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 på Sødissbakkes hjemmeside). 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 medarbejderudviklingssamtalen. Køkkenpersonalet skal løbende opkvalificeres, bla. på bæredygtighed, madspild og økologi. Der bliver løbende afholdt temadage for personalet, hvor emnerne bliver behandlet praktisk, både internt og med konsulenter, med henblik på udarbejdelse af køkkenets eget manifest.

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

---

# TJEKLISTE TIL INDSKRIVNING AF NYE BEBOERE

Køkkenet har brug for følgende oplysninger:

Fulde navn: \_\_\_\_\_

Cpr.nr.: \_\_\_\_\_

Afdeling: \_\_\_\_\_

Evt. dagcenter: \_\_\_\_\_

Dato for ankomst: \_\_\_\_\_

Fuldkost:

Halv kost:

Madallergi, diabetes, kost til anden kultur (fx muslim): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Findelt eller gratinkost? \_\_\_\_\_

Andet: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



---

**Området for voksne med  
udviklingshæmning - Sødisbakke**

Havndalvej 7-9

9550 Mariager

Tlf. 97 64 57 00

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