



Mad i farver - Sund og bæredygtig kost på Social- og Handicapområdet

Fælles rammesætning

Indsatsen "Mad i farver" er en fælles rammesætning for kost på social- og handicapområdet i Kolding Kommune. Den tager udgangspunkt i de officielle kostråd og foldes ud indenfor indsatsområderne: sundhed, bæredygtighed, kost og måltid.

Formålet er at sikre, at den enkelte borger har mulighed for at vælge sund, farverig og velsmagende kost, som understøtter sundhed, trivsel og bedre livskvalitet. Rammesætningen er gældende for alle centre på Social- og Handicapområdet i forhold til madtilbud for borgere, der på forskellig vis er tilknyttet området, og som bor i egen bolig eller på bo- og støttetilbud.

Indsatsen er en del af en helhedsorienteret tilgang med sundhed som omdrejningspunkt, og tænkes sammen med forvaltningens andre tiltag, der understøtter sundhedsfremme. Kost, bevægelse, sociale relationer, trivsel og tryghed er alle vigtige elementer, som har en positiv afsmittende effekt på hinanden.

Rammesætningen er retningsgivende og bruges som styringsredskab, som sikrer at alle understøttes i at træffe det bedst mulige valg indenfor madtilbud. Implementeringen af indsatsen er en del af kerneopgaven.





Mad i farver - Sund og bæredygtig kost på Social- og Handicapområdet

De officielle kostråd

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Gå efter Nøglehullet når du køber ind. Nøglehullet er det officielle ernæringsmærke, som gør det nemt at vælge sundere i hverdagen. Når du vælger mad- og drikkevarer med Nøglehullet, bliver det nemmere at spare på fedt, sukker og salt og at få flere fibre og fuldkorn.

Begræns madspild

- Madspild bidrager til klimabelastningen.
- Tænk over, hvor meget mad du køber ind og smider ud
- Planlæg dine indkøb
- Undgå impuls køb
- Lad være med at købe eller spise mere, end du har brug for
- Opbevar maden ved den rigtige temperatur og vær opmærksom på holdbarhedsmærkningen
- Brug dine rester til madpakken eller i andre retter. Køl hurtigt de madrester ned, som skal bruges senere





Mad i farver - Sund og bæredygtig kost på Social- og Handicapområdet

De fire indsatsområder

Sundhed

Vi arbejder med en helhedsorienteret tilgang til sundhed gennem fokus på trivsel, sund livsstil og positiv livskvalitet for vores borgere.

Bæredygtighed

Vi arbejder på at gøre vores centre mere bæredygtige på alle bundlinjer dvs. både økonomisk, miljømæssigt og socialt. Vi sikrer langvarige løsninger, hvilket er godt for både sundhed og klima.

Kost

Vi arbejder mod at vælge sunde, klimavenlige og spændende råvarer. Vi har blik for borgernes særlige behov i valget af kost. Hvor det er muligt, inddrager vi borgerne i madlavning.

Måltid

Vi viser og inspirerer til sunde og farverige valg på tallerkenen. Med duften af mad stimulerer vi sanserne og skaber madglæde. Vi skaber den rigtige ramme for det gode måltid sammen.

Indsatsområderne implementeres i det omfang, hvor det giver mest mening for det enkelte tilbud. Det er vigtigt at have blik for målgrupperne og deres behov. Justeringer og løsninger skal være i sammenhæng med den sundhedsfaglige og pædagogiske praksis på hvert enkelt centerområde.

Alle fire områder indeholder vigtige kvaliteter, som tilsammen er retningsgivende for at fremme sundhed, trivsel og bedre livskvalitet hos den enkelte borger.

