

# Information om maden på Hemmet plejehjem til beboere og pårørende

Køkkenet  
Åkanden 



# Velkommen!

**Vi vil gerne byde dig velkommen. Denne pjece fortæller kort om, hvordan madordningen fungerer. Vi håber, at du vil synes godt om tilbuddet. Du er naturligvis velkommen til at kontakte os på telefon 99 74 25 65.**

Maden leveres fra Køkkenet Åkanden. Køkkenet Åkanden laver mad til mange forskellige mennesker lige fra hjemmeboende borgere til institutioner. Vi varetager denne opgave med omtanke for individuelle behov og ønsker.

Mad og livskvalitet går hånd i hånd. Måltidet er en vigtig begivenhed i hverdagen og giver næring til at leve livet, og måltiderne skal være med til at skabe fællesskaber og gode oplevelser. Mad skal smage godt, dufte dejligt og se indbydende ud. I Åkanden gør vi os umage med at tilberede mad, som taler til vores sanser.

Al mad, der tilberedes i Åkanden, er ernæringsrigtig og lever til fulde op til Sundhedsstyrelsens ernæringsmæssige anbefalinger for mad til ældre. Vi laver alle former for diætkost, eksempelvis diabetesmad og tygge – synkevenlig mad.

Maden er hjemmelavet og afspejler de skiftende årstider. Vi serverer traditionelle danske retter, men lader os også inspirere af tidens tendenser. Vi tilsigter, at maden er tilberedt af danske og lokale råvarer.

Vi lægger stor vægt på at fremhæve helligdage og højtider, og vi tilbyder derfor naturligvis alle de traditionelle retter, som knytter sig til de forskellige højtider. Derudover er der hver måned forskellige tiltag fra køkkenet, f. eks. leveres der brunch m.m. for at skabe fællesskab om maden. Da mad handler for os om mere end blot kost. Det handler om livsglæde, sundhed og hyggeligt samvær.

Vi er et team bestående af økonomaer, ernæringsassistenter, kokke, bager og køkkenmedhjælpere, der tilbereder maden. Maden leveres til plejehjemmet **2 gange hver uge**. Herefter færdigtilbereder, anretter og serverer plejepersonalet maden.

Måltidet er en betydningsfuld del af plejen for ældre borgere. Ordsproget **”Uden mad og drikke duer helten ikke”** er et godt billede på, at mad og drikke er nødvendigt for livets opretholdelse, også når man bliver ældre. Begge dele giver dig energi, vitaminer, mineraler og andre stoffer, der er nødvendigt for, at din krop kan fungere optimalt. Den rette ernæring er medvirkende til, at vores funktionsevne og livskvalitet bevares og genopbygges.

Modsat alle andre er alt næsten tilladt for den ældre borger, og kostrådene er meget anderledes end til de øvrige befolkningsgrupper. Du skal ikke som andre mennesker spise groft, grønt og fedtfattigt. Til den ældre gruppe er småt godt, og rundt er sundt. Har du ikke den store appetit, er det vigtigt, at du selv tager aktivt del i, at vi i fællesskab sikrer, at du får nok at spise. Det er ikke normalt, at ældre taber i vægt. Ved at tabe i vægt bliver du blandt andet mere modtagelig for sygdom og får sværere ved at klare hverdagen. Hvis du tager på i vægt, vil du opleve, at du får flere kræfter, mere energi og lyst til at klare ting i hverdagen. Når du spiser mere, får din krop lettere de næringsstoffer, den har brug for til at opbygge dine muskler, så du får flere kræfter. Undersøgelser viser, at du kan opretholde eller genvinde dine kræfter og livskvalitet, når du tager på i vægt. Hvis du ikke spiser nok, reagerer kroppen ved at tære på dine muskler, og du vil få sværere ved at klare dig selv.

Hvis du kun kan spise meget små portioner mad og taber i vægt, er det vigtigt, at den mad, du spiser, indeholder så meget energi og protein som muligt. Du skal spise små portioner mange gange i løbet af dagen. For dig er alt tilladt.

## Hvordan tager du på i vægt?

Spis små energi-og proteinrige retter – og mange af dem.

- Spis 6-8 energirige måltider om dagen – spis hver tredje time.
- Lad dig friste af Åkandens Herligheder.
- Fedt indeholder mest energi. Spis derfor mange fede fødevarer som olie, ost, dressing, fløde, smør, æg og mayonaise.
- Protein er vigtig for musklerne. Spis derfor mad med et højt indhold af protein som kød, fisk, æg, mælk og ost.
- Drik energirige drikke som proteinrige drikke, juice, maltøl, kakao med flødeskum, koldskål og sødmælk.
- Spis mellemmåltider i form af snacks, energidrikke, små desserter, frugtgrød med fløde, kiks med smør og ost med mere.
- Spis kun lidt af de magre madvarer som brød, kartofler, gryn og grøntsager.

## Afbestilling og ændring

Afbestilling samt genbestilling af maden sørger plejepersonalet for. I Ringkøbing-Skjern Kommune kan man udelukkende afbestille mad og drikke til hele døgnet.

Der kan købes mad til gæster, fødselsdagen m.m. kontakt Åkanden og lav en aftale.

Det er muligt at bestille maden i delkomponenter, hvis man eksempelvis en dag vil tilberede kødet, bage småkager eller selv vil skrælle kartoflerne.

## Betaling

Maden betales ved, at pengene trækkes i pensionen. Der betales 2 måneder bagud.

## Priser

Priserne er fastsat af kommunalbestyrelsen, se prisoversigt.

## Menuvalg

Hver uge modtager plejehjemmet en madplan, hvor I frit kan vælge mellem 11 forskellige retter og 11 forskellige for- og efterretter. Du vælger selv, om du vil spise sammen med de øvrige beboere eller i din egen lejlighed. Kontakt køkkenet eller plejepersonalet, hvis du har særlige behov eller ønsker til maden.

## Øvrig information

Mad og Måltidspolitik for Sundhed og Omsorg, Ringkøbing-Skjern Kommune.

Kvalitetsstandard: Mad på ældrecenter i Ringkøbing-Skjern Kommune.

Servicestyrelsen: Småt er godt, og rundt er sundt

Servicestyrelsen: Fristetid

Servicestyrelsen: Fyld dagens måltider op med energi

## Eksempel på dagens måltider

<b>MORGENMAD</b>	Ymer med ymerdrys, franskbrød med ost, diverse drikkevarer
<b>FORMIDDAG</b>	½ bolle med smørreost, juice, diverse drikkevarer
<b>FROKOST</b>	Lun ret, suppe, rugbrød med pålæg, franskbrød med ost, drikkevarer
<b>EFTERMIDDAG</b>	Kage, diverse drikkevarer
<b>AFTENSMAD</b>	Frikadeller med kartofler, stuede grønærter og syltede rødbeder Jordbærgrød serveret med fløde Diverse drikkevarer
<b>AFTENSKAFFE</b>	Æblekage, småkager diverse drikkevarer