

Kostændringer i døgninstitution i Grenå

Grenen er en døgninstitution med sikrede og åbne afdelinger for unge mellem 12 og 17 år, der har begået kriminalitet eller på anden måde har alvorlige vanskeligheder.

Det pædagogiske arbejde på Grenen er understøttet af en fast struktureret hverdag, hvor de unge tilbydes sund og nærende kost samt motion. Der spises på faste tidspunkter, og de unge tilbydes dagligt fiskeolie og en multivitamin tablet. Man prøver også at begrænse indtag af sukker, slik og sodavand, da institutionen er bekendt med, at sukker og farvestoffer har en negativ virkning på børn og unge med ADHD.

Det er Grenens erfaring, at den sunde kost sammen med daglig motion og regelmæssig søvn har en positiv indflydelse på de unges udvikling og fysiske og psykiske trivsel. De unge får mere energi og overskud, og der er færre vredesudbrud og konflikter.