

Kost- og sundhedspolitik for "Klubberne"



Juli 2010



VIBORG
KOMMUNE

FORORD



Når vores medlemmer kommer i Klubben efter en lang skoledag, er et af de første spørgsmål:

“ Hvad er dagens menu i dag? ”

Dagens menu er et meget vigtigt element i Klubbens hverdag. Derfor tilbyder Klubben overvejende et sundt og varieret mellemmåltid, som supplement til madpakken. Menuerne bliver dagligt nydt af rigtig mange medlemmer.

GODE KOSTVANER

Vi tilstræber, at den mad vi serverer, skal være et godt alternativ til kiosk og grillmad.

Vi tror på, at børnene skal have et tilbud, der er mere attraktivt end en roulade fra den lokale discountbutik.

En sjælden gang bliver der dog også plads til det "sjove", når der serveres nogle af medlemmernes favoritmenuer, f.eks. burger eller amerikanske pandekager.

Vi ønsker at være medvirkende til at grundlægge gode kostvaner for vores medlemmer, derfor serverer vi mange grøntsager, meget salat, og frugt med forskelligt tilbehør, og overvejende groft brød/pasta.





MENUEN

Menuen bliver hver dag frisk tilberedt af gode, sunde råvarer. Der er altid adgang til frisk, koldt vand.

Menuen koster pt. 10,- kr. Der kan købes menukort med 5 eller 10 klip for 50 eller 100,- kr.

Nogle eksempler på dagens menu:

- pasta med kødsauce
- pita, med salat og skinke
- durum, med salat og kebab
- ”tag selv salatbord”
- sandwich
- tomatsuppe
- pastasalat
- hotwings med salat
- tortilla med salat
- suppe
- frikadeller på rugbrød
- pasta i ovn

Vi har ikke slik og sodavand til salg i fritidsklubben. Samtidig opfordrer vi forældrene til at støtte op om "Den sukker- og fedtfattige klub" ved at undlade at give børnene for mange penge med.

Vores køkkener er godkendt af Levnedsmiddelstyrelsen hvilket betyder, at der kommer kontrol besøg i områdes klubber.





SUNDHEDSFREMMENDE AKTIVITETER

Vi tænker også sundhed, som andet og mere end det vi spiser. I dagligdagen forsøger vi at inddrage vores medlemmer, i alle de aktive aktiviteter vi har i klubben, såsom:

- Kajak
- Rollespil
- MTB
- Sjove lege
- Udfordringer
- Leg og sport i salen
- Bordtennis
- Ture i svømmehallen
- Og 1000 andre ting

Vi er opsøgende indenfor sundhedsfremmende tiltag på fysiske og trivselsmæssige spørgsmål.

Her er det især vigtigt for os, at kunne tilbyde noget, der tiltaler de børn, der ellers ville sidde ved computeren eller TV hele dagen.

TRIVSEL

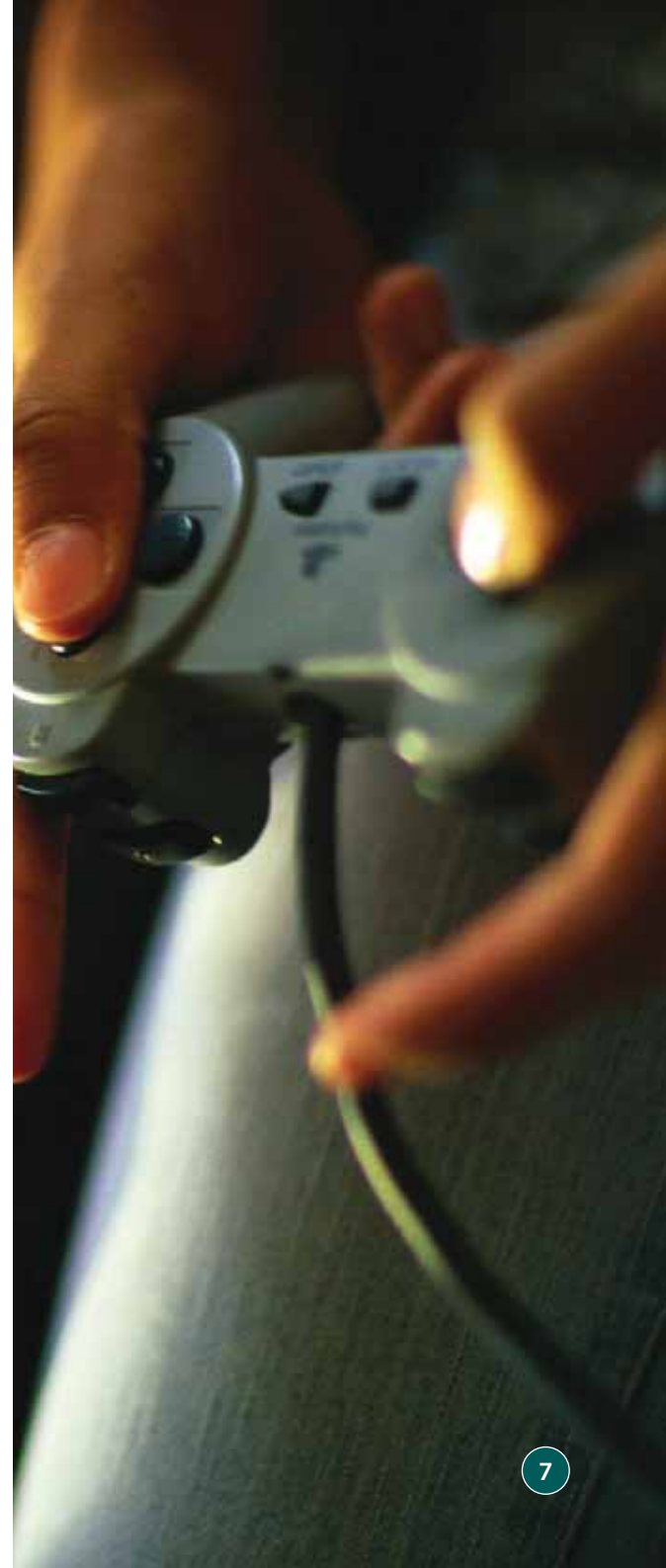
Sundhed er også et spørgsmål om trivsel. Derfor gør vi i dagligdagen meget for at skabe et fællesskab i en mobbefri kultur, hvor alle børn oplever, at der er plads til dem.

Her er det især vigtigt at de børn, der har svært ved at se de andres grænser, bliver holdt fast i at mobning er en uacceptabel adfærd, uden at de selv bliver ekskluderet.

Det er også vigtigt, bare at have det godt eller sjovt. Derfor bruger vi ting som: Wellness, svedhytte og en masse sjov og ballade.

Fremadrettet tænker vi i sunde alternativer, som indkøb af forskellige indretningsmæssige tiltag. Det kan eksempelvis være, store fitness bolde, der blandt andet kan bruges som stole, når børnene spiller forskellige konsolspil, som Playstation og Nintendo Wii.

Man kan ikke snakke sundhed uden at komme ind på støjdemping, vi arbejder på at reducere støjniveau i klubberne.



Kost- og sundhedspolitik for ”Klubberne”



VIBORG
KOMMUNE

Børn & Unge
Områdekontor Klubber

Hybenvej 2
8800 Viborg

Tlf.: 51 58 48 68