

I IFK har vi valgt at sætte fokus på sund kost. Vi mener at vi som institution må følge samfundets udvikling og belyse vigtigheden af sund ernæring.

Snacken. Vi bestræber os på at åbne Snacken hver dag kl. ca. 14.00.

Her sælges sunde alternativer, så som frugt, mandler, frugstænger, m.m. og når tiden/personaleressourcerne tillader det, tilberedes der andre mellemmåltider som f.eks. hjemmebag, smoothies, suppe, m.m.

Børnene må købe max. 2 ting og for max. 6 kr. hver dag. Børn med minus på IFK-kontoen fratages retten til at købe indtil der igen er indsat penge fra forældrene.

Priserne i baren er baseret på indkøbspriser, da det skal løbe rundt i sig selv.

Det er selvfølgelig vigtigt at I som forældre får givet jeres børn en sund og varieret madpakke med hjemmefra. En super god side at finde inspiration til en god madpakke er: Madklassen.dk

VORES HOLDNING TIL...

KLUBAFTENER

Kost: I IFK tager vi udgangspunkt i Y-tallerkenen, når vi serverer mad for børnene. På klubaftener serveres sund og varieret mad. Børnene skal betale 30 kr. for maden når dette tilbydes.

På biograf, teaterur eller lignende aftener sørger IFK for "godter".

Lommepenge: Vi har i IFK afskaffet det der hedder "lommepenge" til klubaftner.

WEEKENDTURE

Kost: Vi i IFK bestræber os på at give børnene den rette energi, via Y-tallerkenen. Afhængig af temaet for weekendturen skal udvalget tage stilling til, hvad IFK skal udbyde af "godter". Dét IFK kan udbyde er en pose/bod med lidt af hvert. Børnene må ikke medbringe slik/sodavand hjemmefra.

Lommepenge: Børnene må ikke medbringe lommepenge.

SOMMERLEJR

Kost: Vi bestræber os efter at lave alle måltider, som tager udgangspunkt i Y-tallerkenen.

Lommepenge: Børnene må medbringe det beløb der angives i informationen om lejr'en. Børnene må ikke medbringe slik hjemmefra. Børnene må kun købe slik/is osv. efter frokost.

ANDRE ARRANGEMENTER

I IFK er der forskel på hverdag og fest. Maden/slikken er en del af det tema som festen holdes i. Vi bestræber os dog efter at holde os til Y-tallerkenen og tænke over mængden af slik og andre søde sager vi udbyder til børnene.

Y-TALLERKEN

Y'et er en nem huskemodel til at få nok grønsager til det varme måltid. Forestil dig et Y, når du øser op på tallerkenen:

- 2/5 grønsager
- 2/5 kartofler, ris, pasta eller groft brød
- 1/5 kød, fjerkræ og fisk

Det betyder at når vi i IFK køber ind til diverse arrangementer, køber vi mindst dobbelt så mange grønsager som kød. Det gælder også for sammenkogte retter og kødsovs, selvom man ikke lige kan få et Y ud af det.

FRUGT OG GRØNTSAGER

- er en vigtig kilde til vitaminer og mineraler. Du får også mange kostfibre, som blandt andet gavner din fordøjelse. Bør fylde mindst 2/5 af tallerkenen.

KARTOFLER, RIS, PASTA OG GROFT BRØD

- er med til at give dig en god mætheds-fornemmelse i lang tid. Og så er kartofler fulde af C-vitaminer. Bør fylde 2/5 af tallerkenen.

FISK, KØD, OST OG ÆG

- giver dig proteiner og mange forskellige vitaminer og mineraler. Det er dog også her, du skal være opmærksom på fedt. Fylder højst 1/5 af tallerkenen.