

Servering av måltider i klubb

Hva

Et måltid i regi av klubben for medlemmer og eventuelt foresatte. Etter en treningsøkt eller i mellom treninger under en helgesamling for eksempel.

Hvorfor

Et måltid kan være et godt samlings punkt for klubbens medlemmer og man kan bli bedre kjent med hverandre innad i partier,- og på tvers av partier.

Klubben er med på å gi gode vaner rundt mat etter trening, det kan også gi eksempler på hva som kan passe av mat etter trening, eller til kveldsmat og setter terskelen for hva som er smart mat litt lavere.





Hvordan

Det enkle er ofte det beste. En enkel servering kan virke mer avslappet og bidra til god stemning og lavere takhøyde for å bidra. Her foreslår vi å sette frem maten som en slags buffet-servering. I tillegg til at dette er en sosial måte å stille frem maten på er det også en enkel og rask måte å servere samt og rydde opp igjen.

Bruk gjerne skiltene (Bensin, Bryggstein, Beskyttelse og Motorolje) for å øke bevisstheten rundt mat, hva den inneholder og hvorfor vi spiser den. Denne kan deltakerne på måltidet selv bestemme å lese eller ikke. Ha måltidene for treningsgrupper eller på tvers av partiene.



Forslag

La ansvaret rullere i treningsgruppen eller blant foreldrene på barnegruppen. Kanskje dere får det til en gang i måneden eller et par ganger i løpet av halvåret. Når ansvaret rullerer trenger det ikke bli så ofte på hver.

Sett gjerne noen regler for måltidet, for eksempel:

- Ikke kommenter andre sin mat (verken hva eller mengde)
- Vask hender før vi forsyner oss
- Alle skal sitte sammen med noen
- Vi kan oppfordre til å prate med hverandre og la mobilen ligge i bagen.



Forslag til mat

Er det ikke et egnet serverings sted i lokalet er det lurt å ha et lite lager med engangs-tallerkener, bestikk og servietter. Alle må huske å vaske hendene godt før de forsyner seg med mat.

OBS: Noen kan være allergiske, så det er lurt å ha laktosefri, glutenfri og nøttefrie alternativer ved servering.



- Brødmåltid:
 - Brødskiver (beregne 2-3 skiver pr. person) med normalt pålegg, juice, biola og vann.
 - Legg pålegget på serveringsfat eller server det rett fra emballasjen. Del opp grønnsaker som paprika, agurk og tomat.
- Vafler:
 - Lag grove vafler og server med syltetøy, brunost eller andre lokale varianter. Vafler er samlende og en god kilde til karbohydrater etter trening.
- Yoghurt + korn:
 - Ha kopper eller dype tallerkener og sett frem yoghurt eller drikeyoghurt sammen med en eller flere typer granola, müsli eller havregryn. Del gjerne opp frukt som epler, pærer, banan eller bær.
- Fruktfat og saft:
 - Det trenger ikke alltid være et stort måltid, det kan også være hyggelig å by på litt frukt. Del opp frukt og server på fat. Bland gjerne litt saft og sett frem.
 - Drikke som Biola, melk og sjokolademelk er også populært å servere sammen med frukt og kanskje noen grønnsaker.

BAMA har ordninger for frukt, hvor idrettslag får tilbake 60% av utgiftene på frukt og bær. Sjekk bama.no og idrettsfrukt for refusjonsordningen.