



# NÆRINGARSTEFNA MÖTUNEYTA SKÓLA HVERAGERÐISBÆJAR



HVERAGERÐISBÆR

Meginmarkmið Hveragerðisbæjar sem Heilsueflandi samfélags er að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lífnaðarháttum, heilsu og vellíðan allra íbúa. Holla valið þarf að vera eins auðvelt og kostur er s.s. að hreyfa sig, borða hollt, rækta geðið og ástunda grænan lífsstíl á sama tíma og spornað er gegn áhættu hegðun s.s. neyslu tóbaks, áfengis og annarra vímuefna. Unnið er með áhrifaþætti heilbrigðis og vellíðunar s.s. félags-, efnahags- og menningarlegar aðstæður, manngert og náttúrulegt umhverfi til að skapa sem ákjósanlegastar aðstæður í lífi, leik og starfi fyrir fólk á öllum æviskeiðum.

### Heilsueflandi leik- og grunnskóli

Embætti Landlæknis er ætlað að styðja skóla við að vinna markvisst að heilsuefningu í starfi sínu. Í því felst að skapa skólaumhverfi sem stuðlar að andlegri, líkamlegri og félagslegri heilsu og vellíðan nemenda og starfsfólks í samvinnu við heimili og nærsamfélag.

Börn verja stórum hluta dagsins í leik- og grunnskólum og því er mikilvægt að þau eigi þar kost á hollum og góðum mat. Algengt er að börn borði morgunmat, ávexti að morgni, hádegisverð og síðdegishressingu í leikskólum. Í þeim tilfellum ættu máltíðir í leikskólum að fullnægja um 70% af orkuþörf barnanna að meðaltali á hverjum degi.

Vel nærð börn eiga betra með að einbeita sér og mataræði getur haft áhrif bæði á lærdómsettu og hegðun. Mataræði nemenda er því einn af lykilþáttum í starfi þeirra skóla sem taka þátt í verkefninu Heilsueflandi leik- og/eða grunnskólar.



### Næringarstefna mótuneyta Hveragerðisbæjar

Rannsóknir sýna að mataræði og næringarástand barna hefur áhrif á heilsu þeirra, þroska, vöxt og alhliða lííðan. Í skólum Hveragerðisbæjar er því lögð rík áhersla á að bjóða upp á heilsusamlegt fæði og fjölbreytt hráefnaval í mótuneytunum samkvæmt ráðleggingum Embættis landlæknis. Með fjölbreytni að leiðarljósi er þess sérstaklega gætt að börnin fái öll næringarefni og að maturinn uppfylli dagleg næringarviðmið (NV). Mikilvægt er að hjálpa börnunum við að temja sér heilbrigðar matarvenjur til framtíðar.

### Grænmeti og ávextir daglega

Ríkuleg neysla grænmetis og ávaxta er ekki síst mikilvæg vegna trefja-innihalds þeirra, fjölda vítamína og steinefna ásamt lífvirkum efnem sem finnast í fáum öðrum matvælum. Því er reglulega boðið upp á fjölbreytt úrval ávaxta og/eða grænmetis í skólum Hveragerðisbæjar.

### Fitur

Leitast er við að nota hollar fitur í matargerð. Fita verndar líkamann, gerir allar frumur líkamans starfhæfar, ýtir undir vinnslu á vissum hormónum og er nauðsynlegur hluti af upptöku vítamína og steinefna úr fæðunni.

### Þorskalýsi eða annar D-vítamínjafi

Fullnægjandi skammtur af D-vítamíni er mikilvægur þegar bein eru að myndast og stækka og ónæmiskerfið að byggjast upp. Erfitt er að uppfylla D-vítamínþörf með fjölbreyttri fæðu og því er þörf á fæðubót. Í leikskólum Hveragerðisbæjar er boðið upp á þorskalýsi sem í er ráðlagður skammtur af D-vítamíni og samhliða fitunni eykst upptaka líkamans á D-vítamíninu.

### Vatn er besti svaladrykkurinn

Stærstur hluti mannlíkamans er vatn og vökvapörf mannlíkamans almennt mikil. Því er drykkjarvatn aðgengilegt öllum stundum í skólum Hveragerðisbæjar. Boðið er upp á vatn samhliða morgun- og hádegisverði til að viðhalda eðlilegu vökvajafnvægi.

### Trefjarík brauð og annar kornmatur

Í skólum Hveragerðisbæjar er leitast við að bjóða upp á trefjarík brauð og heilkorna vörur. Heilkornavörur eru t.d. heilhveitipasta, hýðis/brún hrísgrjón, hafrar og bygg. Með þeim valkosti er hollustugildi máltíðarinnar aukið.

### Mjólkurvörur

Börnum er ráðlagt að neyta/drekka tvo mjólkurskammta daglega og er ástæðan ekki síst kalkið sem er í mjólkinni. Í grunnskólanum er boðið upp á D vítamínþætta léttmjólk. Börn yngri en 22-24 mánaða þurfa nokkuð meira af fitu en eldri börn og eru í aukinni hættu á að líða járnskort. Börn á þeim aldri fá því mjólk til drykkjar sem hentar þeim, s.s. nýmjólk. Börnum undir 18 mánaða er gefin stoðmjólk með fiskimáltíðum.

### Fiskur að minnsta kosti tvisvar í viku

Fiskmeti er góður próteingjafi og inniheldur auk þess ríkulegt magn næringarefna sem sjaldgæf eru í öðrum fæðutegundum s.s. selen og jöð. Mótuneyti í skólum Hveragerðisbæjar bjóða upp á fiskmeti tvisvar í viku.

### Salt í hófi

Rannsóknir benda til að börn á Íslandi borði meira af salti en ráðlagt er. Salt getur hækkað blóðþrýsting, ert slímhúð barna, orsakað verri beinheilsu sem og aukið álag á nýru. Því er sneitt hjá notkun á saltrikum fæðuteigundum og saltnotkun takmörkuð við matargerð og bakstur.

### Sykur í lágmarki

Skólar Hveragerðisbæjar leggja áherslu á að lágmarka allan sykur í matargerð og bakstri, s.s. strásykur, púðursykur, hrásykur, sýróp og hunang. Sykur ýtir undir óstöðugan blóðsykur og getur valdið neikvæðum hegðunarbreytingum hjá börnum og jafnvel valdið vanlíðan og þreytu.

### Fæðuofnæmi og -óþol

Viðbrögð líkamans við ákveðinni fæðu geta valdið því að barn þarf á sérúrræðum að halda varðandi mataræði. Ef börn eru með ofnæmi er leitast við að koma til móts við þarfir þeirra þannig að þau fái öll næringarefni þó útiloka þurfi þá vöru eða vörur sem valda ofnæmi/óþoli. Mikilvægt er að læknavottorð frá ofnæmislækni fylgi barninu svo ekki sé verið að sniðganga matvöru að óþörfu.

### Annað sérþæði í leikskóla

Sérþæði af öðrum ástæðum þarf alltaf að meta einstaklingsbundið og koma með vottorð um að hafa fengið fræðslu og ráðgjöf frá næringarfræðingi. Mikilvægt er að börn á sérþæði borði fjölbreyttan mat eins og önnur börn til að uppfylla þarfir líkamans fyrir öll næringarefni.

Eitthvað er um að fólk neyti meira af jurtafæði, þ.e. útiloki dýraafurðir úr sínu fæði og eru til nokkur mismunandi stig af því. Sumir útiloka bara rautt kjöt, aðrir útiloka einnig kjúkling og/eða fisk. Ef eingöngu er um jurtafæði (e. vegan) að ræða þýðir það að allt úr dýraríkinu er útilokað, það er að segja kjöt, fiskur, skeldýr, fuglakjöt, egg, mjólk og mjólkurvörur. Það krefst kunnáttu að setja saman matseðil sem uppfyllir þarfir líkamans fyrir öll næringarefni ef eingöngu er um jurtafæði að ræða.

### Matarhefðir

Matur er meira en holl næring, hann hefur félagslegt gildi og honum fylgir ákveðin matarhefð. Í skólum Hveragerðisbæjar er lögð rækt við íslenska matarhefð og fyrir vikið er m.a. boðið upp á þorramat á þorranum, saltkjöt og baunir á sprengidag og bollur á bolludag.

### Verndum umhverfið

Embætti Landlæknis gefur út opinberar ráðleggingar um mataræði og er næringarstefna Hveragerðisbæjar unnin út frá þeim. Embættið mælir með að skipuleggja vel innkaup og eldamennsku og draga þannig úr matarsóun og vernda umhverfið.

### Leiðarljós Heilsueflandi samfélags:

Virk þátttaka samfélagsins í heild, þ.m.t. hagsmunaaðila úr öllum geirum. Starfið byggir á bestu þekkingu og reynslu á hverjum tíma. Jöfnuður til heilsu með almennum aðgerðum og aðgerðum sem taka mið af þörfum viðkvæmra hópa. Sjálfbærni, leggja áherslu á að skipuleggja starf og árangur til lengri tíma litið.



## Hvar eru næringarefni?

### A-vítamín

Í dýraríkinu er A-vítamín í formi retinóls en í litsterku grænmeti og ávöxtum er mikið beta-karótín sem umbreytist í A-vítamín í líkamanum. Mest er í:

- Lýsi, lifur, lifrarkæfu og lifrarpylsu. Nauðsynlegt er þó að takmarka neyslu á lifrarafurðum fyrir börn á leikskólaaldri vegna þess hve mikið A-vítamín þau geta innihaldið. Það er gott að miða við að lifrarpylsa sé t.d. ekki oftar á boðstólnum en tvisvar í mánuði.
- Mjólk og eggjum.
- Í litsterku grænmeti og ávöxtum, t.d. gulrótum, papriku, apríkósum, grænkáli, spínati og spergilkáli.

### D-vítamín

Er í fáum fæðutegundum frá náttúrunnar hendi en mest er í:

- Lýsi.
- Feitum fiski t.d. laxi, bleikju, makríl og síld.
- Stoðmjólk, fjörmjólk og D-vítamínbættri léttmjólk.
- D-vítamínbættri matarolíu.

### C-vítamín

Er fyrst og fremst í grænmeti, ávöxtum og berjum:

- Papriku.
- Hvers konar káli – grænkáli, spergilkáli, spínati, hvítkáli, blómkáli, rósakáli o.fl.
- Kíví og jarðarberjum.
- Appelsínum og öðrum sítrusávöxtum.

### Kalk

Mest er af kalki í mjólk, ostum og öðrum mjólkurmat en það er einnig að finna í:

- Kalkbættum sojavörum.
- Sardínum, silungi og rækjum.
- Dökkgrænu grænmeti, svo sem spínati og grænkáli.
- Sesamfræjum og möndlum.

### Járn

Mikilvægir járngrjafar í fæðu:

- Innmat, sérstaklega blóðmör en einnig lifrarpylsa. Þó skal tekið fram að takmarka þarf lifrarpylsu við tvisvar í mánuði vegna þess að hún inniheldur mikið A-vítamín.
- Kjöt, sérstaklega rautt kjöt.
- Egg.
- Ýmsar baunir og ertur.
- Dökkgrænt grænmeti.
- Sardínur.
- Járnbætt morgunkorn.
- Hveitiklið, heilhveiti, heilkornabrauð og rúgbrauð.
- Járnbætt Stoðmjólk fyrir börn að tveggja ára aldri.

C-vítamín, t.d. úr ávöxtum og grænmeti, eykur nýtingu járn úr afurðum úr jurtaríkinu og er því mikilvægt að huga vel að samsetningu máltíða.

### Joð

Niðurstöður úr Landskönnun meðal 6 ára barna sýndu að um fjórðungur barnanna var í hættu á að fullnægja ekki þörf sinni fyrir joð. Mikilvægustu joðgjafarnir í fæðinu eru:

- Fiskur
- Mjólk og mjólkurvörur