



Kröfur til skólamáltíða

Málþing um skólamáltíðir
23. nóvember 2010

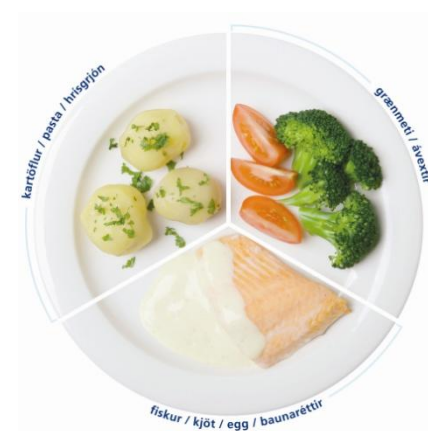
Hólmfríður Þorgeirsdóttir, verkefnisstjóri næringar, Lýðheilsustöð

Skólinn er kjörinn vettvangur fyrir heilsueflingu



- Í 2. aðgerðaáætlun WHO á sviði næringar frá 2007 og í norrænni aðgerðaáætlun um að bæta heilsu með bættu mataræði og aukinni hreyfingu er lögð áhersla á að skólinn sé kjörinn vettvangur fyrir heilsueflingu á sviði næringar og hreyfingar.
- Vel nærðir nemendur eru hressari og eiga auðveldara með að einbeita sér og læra.
- Með hollum mat í skóla er hægt að hafa jákvæð áhrif á heilsu nemandanna og starfsfólks skólans.
- Hollur skólamatur getur einnig verið mikilvægur liður í forvörnum almennt, sérstaklega gegn offitu.

Lög og reglur



- Lög um grunnskóla, 1995: Nemendur eigi kost á málsverði á skólatíma.
- Lög um grunnskóla, 2008: Nemendur eigi kost á málsverði á skólatíma í samræmi við opinber manneldismarkmið.

Mat og eftirlit með gæðum grunnskólastarfs

- Markmið mats og eftirlits er m.a. að:
 - tryggja að starfsemi skóla sé í samræmi við ákvæði laga
 - tryggja að réttindi nemenda séu virt og að þeir fái þá þjónustu sem þeir eiga rétt á skv. lögum
- Innra mat: Skólarnir meta árangur og gæði skólastarfs.
- Ytra mat: **Sveitarfélögin sinna mati og eftirliti með gæðum skólastarfs.**
- Ytra mat: Menntamálaráðuneytið annast greiningu og miðlun upplýsinga um skólahald á grundvelli upplýsinga frá sveitarfélögunum.

Handbók fyrir skóla- og leikskólaeldhús



- Fyrst gefin út 2003 og endurskoðuð 2005 og miðað við nýjar ráðleggingar um mataræði og næringarefni og endurprentuð 2008.
- Leiðbeiningar til að auðvelda starfsfólki mötuneyta í skólum að bjóða upp á hollan og góðan mat við hæfi barnanna.
- Fjallað er um hollustu og samsetningu fæðunnar, matseðlagerð, matreiðslu, sérþæði, hreinlæti og innkaup.



Höfum fjölbreytnina í fyrirrúmi



- Velja fæðu úr öllum fæðuflokkum.
- Það er engin ein fæðutegund svo holl að hún innihaldi öll þau efni sem líkaminn þarf á að halda.
- Hádegisverður ásamt morgunhressingu ætti að veita um 30% af orku og næringarefnaþörf.

Hádegisverður

- Heitur matur flesta daga.
- Fiskur a.m.k. 2 sinnum í viku, bjóða bæði upp á feitan og magran fisk.
- Nota grænmetis-/baunarétti, t.d. viku-hálfsmánaðarlega.
- Kjöt 1-2 daga í viku.
- Spónamatur, pastaréttir, pítur og pizzur einu sinni í viku.
- Grænmeti, hrátt og/eða soðið með öllum máltíðum.
- Kalt vatn með matnum og léttmjólk með kaldri brauðmáltíð og sem viðbót við orkulitlar heitar máltíðir og í nestistíma að morgni.



Ráðleggingar varðandi matarframboð í skóla



- Ávextir/grænmeti í morgunstund og grænmeti hrátt og/eða soðið með hádegismat.
 - Vítamín, steinefni, trefjar og sérstök hollustuefni eins og t.d. andoxunarefni.
 - Verndandi eiginleikar gegn langvinnum sjúkdómum t.d. hjartasjúkdómum, ýmsum tegundum krabbameina, sykursýki típu 2 og offitu.

Ráðleggingar varðandi matarframboð í skóla



- Heilkorna gróf brauð og grófar kornvörur t.d. heilhveiti pasta og hýðishrísgrjón
 - Trefjar, ýmis B-vítamín, E-vítamín og steinefni
 - Rannsóknir benda til að neysla á heilkornavörum dragi úr líkunum á hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki tegund 2 og sumum tegundum krabbameina
 - Trefjaríkar vörur hafa góða áhrif á meltinguna
 - Trefjaríkar vörur hjálpa til við að halda þyngdinni innan eðlilegra marka þar sem þær veita mettunartilfinningu og fyllingu

Ráðleggingar varðandi matarframboð í skóla



- Fiskur a.m.k. tvisvar í viku, líka feitur fiskur.
 - Próteingjafi, selen og joð og í feitum fiski er einnig D-vítamíni og langar ómega-3 fitusýrur.
 - Rannsóknir benda til að þeir, sem borða tvær til þrjár fiskmáltíðir í hverri viku, fái síður hjartaáfall en þeir sem borða lítinn eða engan fisk.

Ráðleggingar varðandi matarframboð í skóla

- Kjötvörur með minna en 10% fitu
 - Kjötfita er að stórum hluta mettuð fita, hækkar LDL-kólesteról í blóði.
- Velja sem oftast ferskar/frosnar vörur.
- Farsvörur (t.d. kjötfars, pylsur, kjötbúðingar) eða naggar sjaldnar en vikulega.
 - Oft fitu- og/eða saltríkar vörur.
- Saltan og reyktan mat (bjúgu, skinku, saltkjöt, hangikjöt, bayonskinku, londonlamb, hamborgarahrygg, saltfisk) mjög sjaldan.
 - Oft fitu- og/eða saltríkar vörur.
- Saltrík vara 1,25 g salt (0,5 g natríum) í 100 grömmum.

Ráðleggingar varðandi matarframboð í skóla



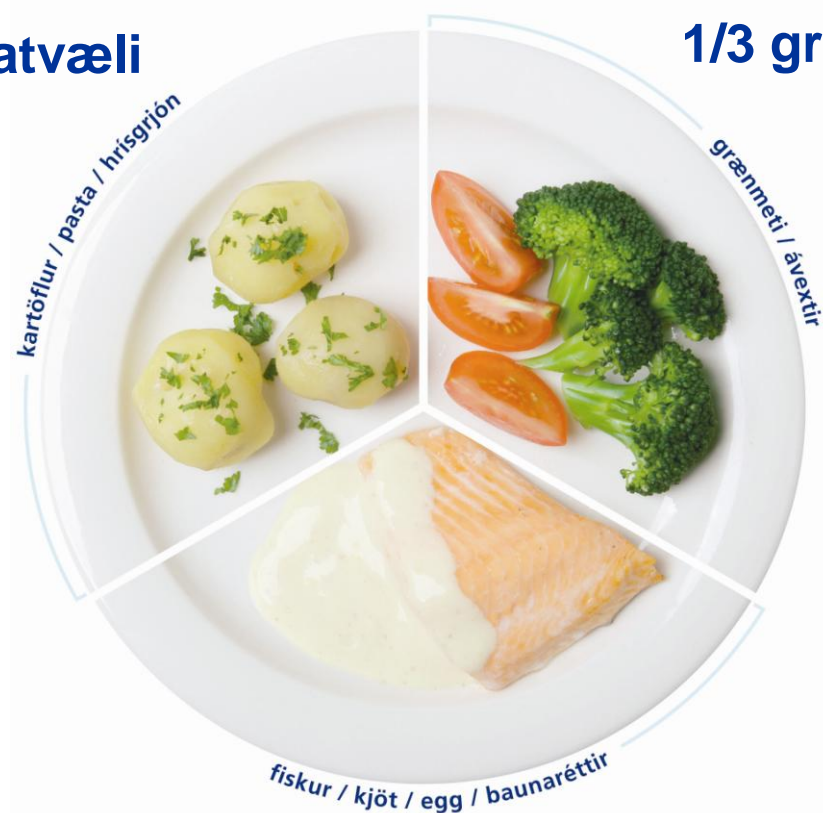
- Fituminni mjólkurvörur með sem minnstum sykri.
 - Fitan í mjólk er að stórum hluta mettuð fita og hækkar LDL kólesteról í blóði.
- Nota matarolíu við matreiðslu í staðinn fyrir smjörlíki eða smjör.
 - Mjúk fita lækkar LDL kólesteról í blóði.
- Draga úr notkun salts en nota þess í stað önnur krydd t.d. jurtakrydd.
 - Með minni saltneyslu má draga úr hækkun blóðþrýstings.
 - Of hár blóðþrýstingur er áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma.



Diskurinn – auðveld leið til að stuðla að vel samsettum máltíðum

1/3 kolvetnarík matvæli

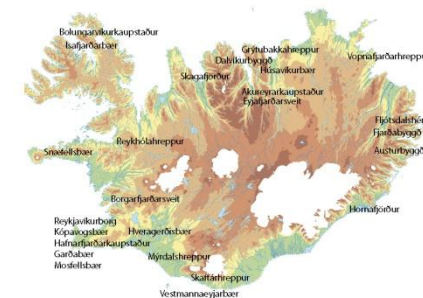
1/3 grænmeti og ávextir



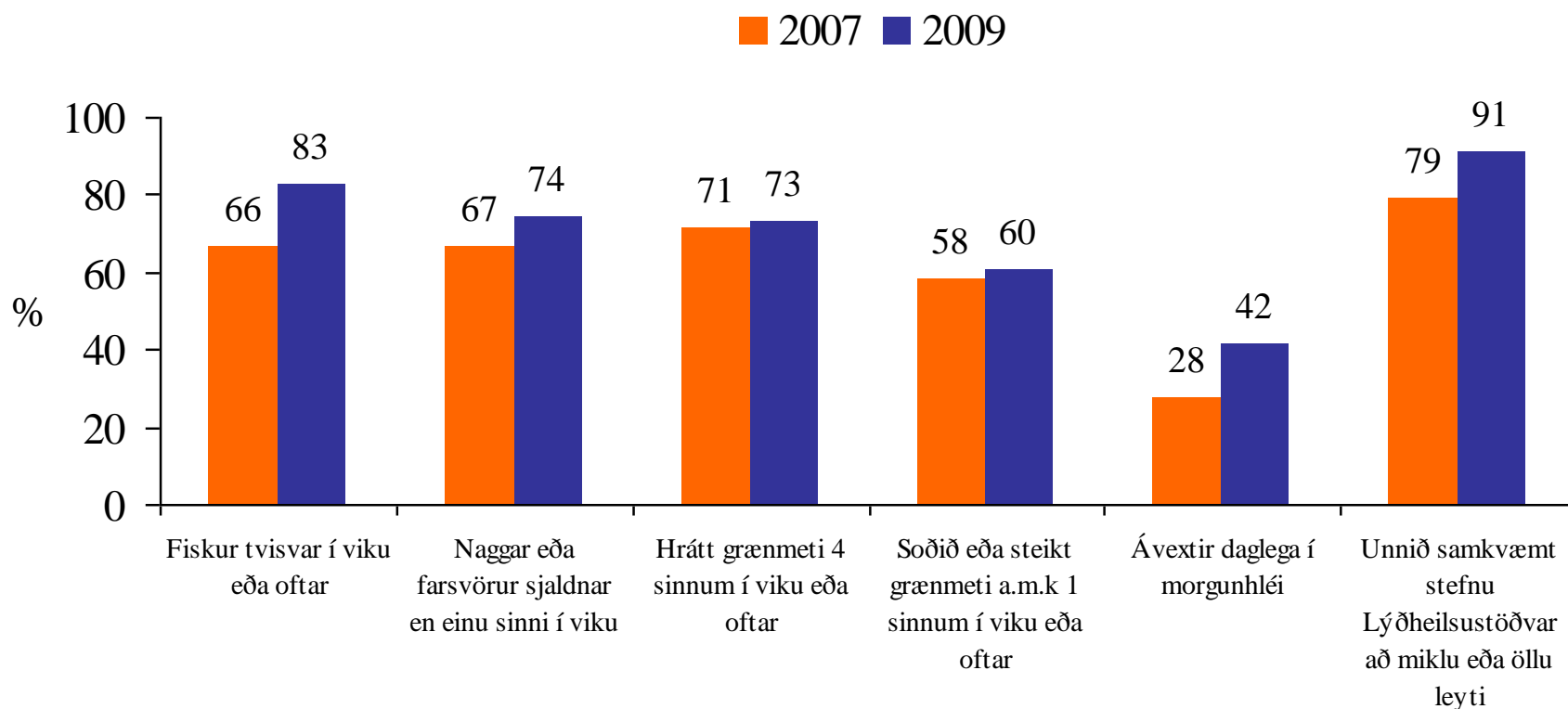
1/3 próteinrík matvæli

Allt hefur áhrif – einkum við sjálf!

- Samstarfsverkefni Lýðheilsustöðvar og 25 sveitarfélaga.
- Markmið verkefnisins:
 - að stuðla að heilbrigðum lífsháttum barna og fjölskyldna þeirra með áherslu á aukna hreyfingu og bætt mataræði
- Sveitarfélögin marki sér stefnu á sviði næringar og hreyfingar.
- Boðið upp á fræðslufyrirlestra fyrir starfsfólk leikskóla-/skólamötuneyta sem byggja á ráðleggingum og handbókum Lýðheilsustöðvar.
- Lýðheilsustöð hefur metið árangur verkefnisins.



Hlutfall skóla sem fylgja ráðleggingum LHS



Heilsueflandi grunnskóli



Mataræði:

- Skólarnir marki sér heilðræna stefnu á sviði næringar.
- Í handbók um heilsueflandi grunnskóla eru gefin viðmið fyrir stefnu skólans á sviði næringar og gátlisti.
- Þátttakandi skólum boðið uppá námskeið fyrir starfsfólk skólamötuneyta.

<http://www.lydheilsustod.is/heilsueflandiskoli>

Að lokum



- Mikilvægt að standa vörð um **hollustu og gæði** skólamáltíða ekki síst nú á krepputímum.
- Það er á ábyrgð skóla og sveitarfélaga að bjóða uppá hollan mat í samræmi við ráðleggingar
 - **Mikilvægt að sveitarfélögin og skólarnir marki sér stefnu á sviði næringar, að skólastjórnendur hafi áhuga á hvað er að gerast í mótuneytinu og láti sig varða hvað þar er á boðstólnum.**
- Foreldrar eru hvattir til að kynna sér leiðbeiningar fyrir skólamatinn og fylgjast með hvað verið er að bjóða börnunum uppá í skólanum.
- Með hollum mat í skóla er hægt að hafa jákvæð áhrif á heilsufar og námsárangur barnanna!