



Skólamötuneyti

Leik- og grunnskólar Mosfellsbæjar



Inngangur.

Fjölbreytt mataræði og hæfilegt magn matar er mjög mikilvægt þegar kemur að hollum lifnaðarháttum, ásamt hreyfingu og jákvæðu hugarfari. Fjölbreytt fæði tryggir að við fáum öll þau næringarefni sem nauðsynleg eru fyrir eðlilegan vöxt líkamans. Ennfremur getur rétt samsett fæði haft mikil áhrif á líkamlegt úthald og einbeitingu bæði við nám, störf og leik.

Fæðuhringurinn, með fæðuflokkunum 6 er hjálpartæki sem við getum notað sem leiðbeiningu og hvatningu til að borða fjölbreytt og hollt. Mismikið er í sneiðum hringsins til að leggja áherslu á að vægi hvers flokks í hollu mataræði er mismikið. Nánari upplýsingar um fæðuhringinn er að finna á vefslóðinni:

www.lydheilsustod.is/naering.



Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar gera ráð fyrir eftirfarandi þegar kemur að leikskóla- og skólamötuneytum:

- Grænmeti og ávextir daglega.
- Að minnsta kosti tvær fiskmáltíðir á viku, bæði magran og feitan fisk.
- Kjötréttir tvisvar sinnum í viku. Þó má skipta annarri kjötmáltíðin út fyrir grænmetisrétt.
- Léttur matur einu sinni í viku.
- Gróft brauð og grófur kornmatur, fjölbreytt úrval og kartöflur líka.
- Vatn með öllum mat en léttmjólk með léttum mat, léttum fiskmáltíðum og í síðdegishressingu. Ráðlagt er að gefa börnum yngri en 2ja ára nýmjólk.
- Nota olíu við alla matargerð og ofnbaka mat frekar en að steikja.
- Salt- og fituríkar kjötvörur, farsvörur og nagga sjaldnar en einu sinni í viku.
- Saltaðan og reyktan mat mjög sjaldan.
- Léttmjólk í matreiðslu og sósur og súpur uppbakaðar með olíu.
- Léttmajones og abmjólk, sýrðan rjóma og súrmjólk í kaldar sósur.

Stefna Mosfellsbæjar við framboð matar í mötuneytum leik- og grunnskóla bæjarins:

Í Mosfellsbæ er lögð áhersla á að í skólamötuneytum bæjarins njóti skólabörn fjölbreyttrar fæðu í hæfilegu magni, að matvælin séu rík af næringarefnum, fersk og að þau séu í háum gæðaflokki. Lögð er áhersla á að farið sé eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar hvað varðar fæðuval, næringargildi og skammtastærðir.

Stefnunni skal náð með eftirfarandi leiðum:

- Hádegisverður í skólamötuneytum bæjarins er þannig samsettur að einn þriðjungur af disknum er grænmeti og/eða ávextir, annar þriðjungur kolvetnarík matvæli, helst gróft og trefjaríkt kornmeti eða kartöflur og þriðji þriðjungurinn próteinrík matvæli, svo sem fiskur, kjöt, egg, baunir eða mjólkurvörur.
- Matseðlar eru gerðir fyrir sex vikur í senn. Þeir birtast á heimasíðum skólanna og eiga að vera mjög lýsandi fyrir samsetningu og innhald hvers hádegisverðar.
- Leik- og grunnskólar hafa sömu samsetningu og sömu uppbyggingu matseðla til að einfalda fjölskyldum að samræma sínar máltíðir við máltíðir skólanna.
- Starfsfólk í skólamötuneytum Mosfellsbæjar verði ávallt vel upplýst um mikilvægi fjölbreyttrar fæðu, um ferskleika og gæði matvæla.
- Við innkaup á matvælum verði ávalt leitast við að kaupa matvæli sem eru fersk og í háum gæðaflokki og með hagkvæmni í innkaupum að leiðarljósi í samræmi innkaupastefnu bæjarins á hverjum tíma.

Hádegisverður.

- **Fiskur er hafður tvisvar sinnum í viku, á mánudögum og fimmtudögum.**
- **Kjöt er haft tvisvar sinnum í viku, á þriðjudögum og föstudögum.**
- **Léttur matur er á miðvikudögum.**
- **Meðlæti með mat er gróft og trefjaríkt.**
 - Með hádegisverði er alltaf borið fram grænmeti
 - Vatn er borið fram með hádegisverði

Morgunverður. (Þar sem við á)

- Morgunmatur samanstendur af kornmeti, mjólk og ávöxtum/ávaxtasafa og/eða grænmeti.

Sídegishressing. (Þar sem við á)

- Sídegishressing samanstendur af grófu brauði eða grófu kexi og mjólk.

Nesti.

- Foreldrar eru hvattir til að senda börn sín með hollt nesti í skólann.

Skammtastærðir.

- Miðað er við “diskinn”¹ þegar skammtastærðir eru ákveðnar og ein ábót leyfð.

-

Ávextir

- Ávaxtastundir verði tvisvar á dag í leikskólunum og stefnt að því að fjölga ávaxtastundum í öllum árgöngum grunnskólans.

Ofnæmi.

- Þau börn sem eru með fæðuofnæmi þurfa að leggja fram vottorð því til staðfestingar og þá tekur skólinn tillit til þessa.

Afmæli og/eða kveðjustundir

- Börnin komi ekki með veitingar í skólann á afmælum og kveðjustundum

Bekkjarkvöld og aðrar skemmtanir

- Á bekkjarkvöldum og öðrum skólaskemmtunum eru foreldrar og nemendur hvattir til að koma með hollar veitingar.

Vegna trúarbragða.

- Ef nemendur geta ekki neytt ákveðinna fæðutegunda vegna trúarbragða þá mun skólinn koma til móts við nemendur eftir því sem hægt er.

¹ Diskurinn, fylgiskjal 1