



NÆRINGARSTEFNA GLAÐHEIMA 2022

Karitas S Ingimarsdóttir, Sviðstjóri íþróttar og heilsuefningar
karitassi@bolungarvik.is

Efnisyfirlit

Inngangur.....	2
Grænmeti og ávextir daglega.....	2
Olía eða mjúk fita.....	2
Vatn.....	2
Fituminni mjólkurvörur.....	2
Fiskur.....	3
Fæðuofnæmi- óþol.....	3
Salt í hófi.....	3
Sykur í lágmarki.....	3
Trefjar og kornmeti.....	3
Umgjörð matmálstíma.....	3
Skammtastærðir.....	4
Matarhefðir.....	4
Starfsfólk.....	4
Matvendi.....	4
Heimildir.....	5

Matmálstímar hafa mikið uppeldislegt gildi og í þeim fer fram heilmikið nám. Með því að taka þátt í borðhaldi með börnunum skapar leikskólakennarinn festu og ró. Þar gefst leikskólakennaranum einnig tækifæri til að styrkja góða borðsiði og matarvenjur ásamt því að spjalla við börnin. (Skólanámskrá Glaðheima) Leikskólakennarinn er fyrirmynd fyrir börnin í góðum matarvenjum því börn læra meira af því sem þau sjá en því sem þau heyra. Ferskleiki matvæla er tryggður og maturinn eldaður frá grunni. Með fjölbreytni að leiðarljósi er þess sérstaklega gætt að börnin fái öll þau næringarefni sem til er ætlast og að maturinn uppfylli dagleg næringarviðmið (NV)

Grænmeti og ávextir daglega

Embætti landlæknis ráðleggur að frá tveggja ára aldri neyti hver einstaklingur mikils magns af ávöxtum og grænmeti eða fimm skammta á dag, minnst 500 gr samtals. Ríkuleg neysla grænmetis og ávaxta er mikilvæg vegna trefjainnihalds þeirra, fjölda vítamína og steinefna ásamt fjölda lífvirkra efna sem finnast í fáum öðrum matvælum. Ekki er æskilegt að telja safa með í daglegan skammt. Ein helsta ástæða þess að börn borða ekki ráðlagt magn af ávöxtum og grænmeti er að þau matvæli eru ekki nægilega oft á boðstólnum yfir daginn. Því býður leikskólinn Glaðheimar upp á fjöldbreytt úrval ávaxta og grænmetis. Tveir til fjórir möguleikar af grænmeti og tveir til þrjár möguleikar af ávöxtum í hverri ávaxtastund.

Olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu

Hörð fita (mettuð fita) ýtir undir hækkað LDL-kólesteról í blóði, sem eykur líkur á hjarta- og æðasjúkdómum. Mjúk fita getur hinsvegar stuðlað að lækkun LDL-kólesterólsins. Ávinningurinn af því að velja heldur mjúka fitu (matarolíu) í matargerð og bakstur er því mikill og þess vegna er hollari kosturinn ávallt valinn í Glaðheimum.

Vatn er besti svaladrykkurinn

Stærstur hluti mannslíkamans er vatn og vökvapörf mannslíkamans almennt mikil. Því er drykkjarvatn aðgengilegt öllum stundum í leikskólanum Glaðheimum. Boðið er upp á vatn samhliða grænmetis og ávaxtastund og hádegisverði til að viðhalda eðlilegu vökvajafnvægi.

Fituminni mjólkurvörur fyrir börn eldri en tveggja ára

Börnum er ráðlagt að neyta/drekka tvo mjólkurskammta daglega og er ástæðan ekki síst kalkið sem er í mjólkinni. Þó þarf að gæta hófs í neyslu mjólkurvara því of mikið prótein er ekki æskilegt. Boðið er upp á fituminni mjólkurvörur fyrir börn frá tveggja ára aldri (22-24 mánn.) þar sem fitan í mjólkurvörum er hörð (mettuð fita) en líka til þess að mjólkurvörurnar gefi ekki of stóran hluta orkunnar. 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, meira magni af mjúku viðbiti smurt á brauðið eða magn sósu með matnum aukið.

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. Fiskmeti er hlutfallslega næringarþétt án þess að vera orkuríkt og gerir það fiskmeti hentugt fyrir börn. Ef fiskmetið er orkuríkt felst orkan í mjúkri fitu, eins og omega-3, fitu sem oft er af skornum skammti í matarræði barna. Leikskólinn Glaðheimar býður ávallt upp á fiskmeti tvisvar í viku.

Fæðuofnæmi og -óþol

Viðbrögð líkamans við ákveðinni fæðu geta valdið því að börn þurfi á sérúrræðum að halda varðandi matarræði. Leikskólinn Glaðheimar leitast við að taka tillit til þess með því 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 læknisvottorð frá ofnæmislækni fylgi barninu svo ekki sé verið að sniðganga matvöru að óþörfu.

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 leitast Leikskólinn Glaðheimar við að sneiða hjá notkun á saltríkum fæðutegundum og saltnotkun takmörkuð við matargerð og bakstur.

Sykur í lágmarki

Leikskólinn Glaðheimar leggur 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.

Trefjarík brauð og annar kornmat

Leikskólinn Glaðheimar leitast við að bjóða ávallt upp á trefjarík brauð sem innihalda meira en 5-6 g af trefjum í 100 grömmum brauðs. Þau viðmið gefa til kynna að brauðið sé ríkulegt af trefjum, B vítamínum, E-vítamíni, steinefnum og fleiri næringarefnum. Kornmetið sem boðið er upp á með aðalmáltíð er ávallt heilkorna (nema þegar um kartöflur er að ræða). Heilkornavörur eru t.d. heilhveitipasta, hýðishrísgrjón, hafrar og bygg. Með þeim valkosti er hollustugildi máltíðarinnar aukið.

Umgjörð matmálstíma

Í Glaðheimum er lagt upp úr afslöppuðu andrúmslofti við matarborðið og að börnin fái nægan tíma til að matast. Þannig gefst þeim tækifæri til að hlusta á líkamann, þekkja mun á svengd og seddu og njóta matarins. Kennarar eru fyrirmyndir við borðhaldið, taka þátt í máltíðinni, hvetja börnin til að smakka og ræða við þau um hollustu og gæði matarins á jákvæðan hátt. Börnin velja sjálf sæti og sætisfélaga og sjá um að skammta sér sjálf á disk og frágang að loknum matmálstíma þau sem það geta miðað við aldur og þroska.

Matmálstími barnanna er að minnsta kosti 25 mínútur. Hollar neysluvenjur leggja grunninn að góðri tannheilsu og getur sífellt nart skemmt tennur. Því er mikilvægt að borða á ákveðnum tímum og gefa tönnunum hvíld á milli máltíða til að munnvatnið geti leikið um þær en munnvatnið verndar tennurnar.

Skammtastærðir

Áhöld ætti að velja út frá skammtastærðum sem notaðar eru við næringarútreikninga. Rétt áhöld geta haft mikil áhrif á skammtastærðir þegar börn skammta sér sjálf. Stærri salatskeiðar hvetja t.d til þess að börnin skammti sér meira af grænmeti. Einnig þarf að hafa í huga þegar áhöld eru valin að glös og diskar séu í stærð við hæfi barnanna.

Gott er að nota myndina af þrískipta disknum þegar börnum er kennt að skammta sér sjálf.



Matarhefðir

Matur er meira en holl næring, hann hefur félagslegt gildi og honum fylgir ákveðin matarhefð. Leikskólinn Glæðheimar leggur rækt við íslenska matarhefð og fyrir vikið er m.a. boðið upp á þorramat á þorranum, saltkjöt og baunir á sprengidag, rjómbollur á bolludag og bæði hangikjöt og smákökur fyrir jólin.

Starfsfólk

Kennarar borða með börnum og hvetja börnin til að smakka allt sem er í boði. Kennarinn er fyrirmynd barnanna við matarborðið og kennir góða borðsiði, eflir hófsemi í matarvenjum og spjallar við börnin.

Matvendi

Algengasta form matvendi er svokölluð nýfælni. Hún er algengust á leikskólaaldri. Nýfælni felur í sér tregðu til að bragða nýjar tegundir. Með því að bjóða börnunum matinn í hvert sinn sem hann er í boði er hægt að vinna bug á matvendiinni. Gera má ráð fyrir börn þurfi á bilinu 8 til 15 endurtekingar frá því að þau sjá nýja fæðu fyrst þangað til þau samþykkja hana. Það krefst því vinnu og þolinmæði að kynna nýjan mat fyrir sumum börnum og venja þau á nýjar fæðutegundir. Mikilvægt er að bjóða ekki annan mat í stað þess sem í boði er heldur bjóða frekar ákveðna valkosti innan máltíðarinnar til að hún henti öllum. Börn eru fljót að komast á lagið ef þau hafa fullkomið valfrelsi um hvað þau fá að borða.

Heimildaskrá

Embætti landlæknis. 2018. *Handbók fyrir leikskólaeldhús.*

https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item33833/Leikskolamappa_2018_rafraen.pdf