

Næringarsáttmáli leikskóla Hafnarfjarðar

Holl og góð næring er öllum mikilvæg, ekki síst börnum sem eru að vaxa og þroskast og sýna rannsóknir að mataræði barna hefur áhrif á vellíðan þeirra og heilsu. Leikskólar Hafnarfjarðar, sem mikilvægir þátttakendur í uppbyggingu heilsueflandi samfélags, kappkosta því að fylgja opinberum ráðleggingum um mataræði og bjóða börnum upp á fjölbreytt hráefni sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi. Í því skyni hafa skólarnir gert sameiginlegan matseðil þar sem horft er til hollustu, fjölbreytni og gæða þess matar sem boðið er upp á. Slíkt fyrirkomulag stuðlar ekki eingöngu að hollu mataræði og heilbrigðum matarvenjum heldur hjálpar það til við að draga úr matarsóun og verndar þannig umhverfi okkar.

Grænmeti og ávextir daglega

Grænmeti og ávextir eru mikilvægur hluti af heilbrigðu mataræði þar sem þeir innihalda ríkulegt magn af vítamínum, steinefnum, trefjum og öðrum hollum efnum. Því er boðið upp á grænmeti og/eða ávexti í tengslum við allar máltíðir leikskólanna m.a. með og í mat, sem álegg og millibita.

Trefjaríkar vörur

Áhersla er lögð á að nota trefjaríkar og heilkorna vörur, s.s. brauð og meðlæti með máltíðum, enda eru slíkar vörur nauðsynlegar fyrir heilbrigða meltingu. Leitast er við að bjóða upp á brauð sem innihalda að lágmarki 5-6 g af trefjum í hverjum 100 g en slíkt brauð eru uppspretta E-vítamíns, B-vítamína og magnesíums. Heilkorna meðlæti er t.d. hýðishrísgrjón og heilhveitipasta.

Fiskur að minnsta kosti tvisvar í viku

Fiskur er góður próteingjafi og inniheldur ýmis önnur næringarefni, svo sem selen og joð, sem minna finnst af í öðrum fæðutegundum. Feitur fiskur, svo sem lúða, lax og bleikja, inniheldur auk þess mikið af D vítamínum og omega 3 fitusýrum sem finnst í fáum öðrum fæðutegundum. Því er fiskur á boðstólnum að lágmarki tvisvar sinnum í viku í leikskólum Hafnarfjarðar.

Fituminni mjólkurvörur fyrir börn tveggja ára og eldri

Mjólk og mjólkurvörur innihalda mikilvæg næringarefni eins og kalk og prótein auk annarra efna. Hæfilegt magn af mjólkurvörum er um tveir skammtar (tvö glös, diskar eða dósir) á dag sem samsvarar um það bil 500 ml. Of mikil neysla mjólkurvara er ekki æskileg því þá getur fæðið orðið einhæft og skort á trefjar og önnur holl næringarefni.

Börn, tveggja ára og eldri, fá fituminni mjólkurvörur og er helsta ástæðan sú að fitan í mjólkinni er hörð eða mettuð. Slík fita getur gefið börnum of stóran hluta þeirra orku sem þau þurfa yfir daginn. Yngri börn þurfa nokkuð meiri fitu en eldri börn og því fá þau fituríkari mjólkurvörur.

Mýkri og hollari fita

Fita veitir okkur lífsnauðsynlegar fitusýrur og vítamín. Með því að auka hlut mjúkrar fitu á kostnað harðrar fitu í mat og við matargerð má draga úr hættu á hjarta- og æðasjúkdómum og því velja leikskólar Hafnarfjarðar hollari kostinn.

Minna salt

Rannsóknir sýna að börn á Íslandi borða meira af salti en ráðlagt er. Salt getur meðal annars ert slímhúð barnanna, hækkað blóðþrýsting og valdið þeim vanlíðan. Því leggjum við áherslu á að nota salt í hófi og nýta saltlaus krydd og kryddjurtir í meira mæli.

Viðbættur sykur í lágmarki

Allan sykur ber að lágmarka í matargerð og bakstri fyrir leikskólabörn og skiptir þá ekki máli um hvaða tegund af sykri er að ræða, hvítan sykur, hrásykur, agavesíróp o.s.frv. Við sykurneyslu hækkar blóðsykur okkar hratt og fellur svo langt niður á tiltölulega skömmum tíma. Slíkt getur framkallað bæði þreytu og vanlíðan auk neikvæðra hegðunarbreytinga hjá börnunum.

Lýsi og D-vítamín

Líkaminn myndar D-vítamín úr geislum sólarinnar en vegna legu landsins á norðurhveli jarðar skortir okkur sól til slíkrar framleiðslu stóran hluta ársins. Af þessum sökum er D-vítamínskortur því miður landlægur á Íslandi en slíkur skortur getur m.a. bælt ónæmiskerfið og leitt af sér slæma beinheilsu seinna meir. Því er mikilvægt að börn sem eru að stækka, þroskast og byggja upp ónæmiskerfi sitt fái ráðlagðan skammt af D-vítamíni. Þar af leiðandi bjóða allir leikskólar Hafnarfjarðar upp á þorskalýsi.

Vatn er besti svaladrykkurinn

Líkaminn er að stórum hluta vatn og til að viðhalda vökvajafnvægi er mikilvægt að drekka vatn. Vökvapörf flestra er nokkuð mikil og vatn því ákjósanlegur kostur til að svara þorstanum. Leikskólar Hafnarfjarðar leggja sig fram um að gera vatn aðgengilegt fyrir börnin yfir daginn auk þess sem það er drukkið samhliða morgun- og hádegisverði auk síðdegishressingar.

Ofnæmi og óþol

Börn geta þurft á sérúrræðum að halda ef líkami þeirra þolir ekki ákveðnar fæðutegundir. Er þá ávallt leitast við að bjóða þeim upp á fæði með svipaða næringarsamsetningu og það fæði sem taka þarf út. Mikilvægt er að fá læknisvottorð fyrir barnið svo ekki sé verið að sniðganga fæðu að óþörfu.

Skráargatið

Skráargatið er samnorræn hollustumerking og er tilgangur þess að auðvelda neytendum að velja hollar matvörur. Þær vörur sem bera merkið eru hollari en aðrar vörur í sama flokki. Þessar vörur verða að uppfylla ákveðin skilyrði varðandi samsetningu næringarefna svo sem minni og hollari fitu, minni sykur, minna salt og meira af trefjum og heilkorni. Leikskólar Hafnarfjarðar leitast við að nota vörur sem merktar eru Skráargatinu.

Hráefni og nýting

Lögð er áhersla á að nota íslenska framleiðslu eins og kostur er og jafnframt leitast við að auka hlut lífrænna matvæla hjá leikskólum Hafnarfjarðar. Slíkt dregur úr vistspori matvælna og þar hefur sameiginlegur matseðill einnig mikið að segja vegna hagræðis við sendingar frá birgjum.

Matvæli eru verðmæti og þar skiptir nýting hráefnisins miklu máli. Því sporna leikskólar Hafnarfjarðar við hvers kyns matarsóun meðal annars með því að kenna börnunum að skammta sér skynsamlega, fá sér minni skammta og þá frekar ábót ef þörf er á.

Afmæli

Afmælis dagar eru hátíðisdagar í lífi hvers barns og leggja leikskólar Hafnarfjarðar sig fram um að gera barninu dagamun á einhvern hátt. Ef um mat er að ræða er allajafna boðið upp á fjölbreytta ávexti á einhverju formi.

Matarhefðir

Holl og næringarrík fæða er mikilvæg í skólastarfinu en matur hefur einnig félagslegt gildi og honum fylgja ákveðnar matarhefðir. Leikskólar Hafnarfjarðar standa vörð um íslenska matarhefð og fyrir vikið getur t.d. verið boðið upp á þorramat á Þorranum, salkjöt og baunir á sprengidag og reykt og/eða saltað kjöt og smákökur fyrir jólin.

Matmálstímar og matarvenjur

Afslappað andrúmsloft við matarborðið og nægur tími til að matast þar sem börnin hafa góðar fyrirmyndir af kennurum sínum eru grundvöllur heilbrigðra matarvenja til framtíðar. Því leggur starfsfólk leikskóla Hafnarfjarðar sig fram um að búa til jákvætt umhverfi sem hvetur börnin til heilsusamlegra ákvarðana er kemur að mat.

Rammi máltíða

Á sameiginlegum matseðli er lagt upp með að hafa fisk tvisvar sinnum í viku, kjötrétti 1-2 sinnum í viku og spónamat og/eða grænmetisrétt 1-2 sinnum í viku. Morgun- og hádegisverður ásamt síðdegishressingu og millibita eiga að sjá börnunum fyrir um 70% af orku- og næringargildi dagsins.

Samþykkt í Hafnarfirði þann 1. mars 2018

Jenný D. Gunnarsdóttir próunarfulltrúi leikskóla Hafnarfjarðar

