

2018

Handbók fyrir leikskólaeildhús



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

2018

Handbók fyrir leikskólaeildhús

Útgefandi: Embætti landlæknis

1. útgáfa 2005

2. útgáfa 2009

3. útgáfa 2018

Unnið af faghópi á vegum Embættis landlæknis

Ljósmyndir: Arnaldur Halldórsson,

Sigurjón Ragnar Sigurjónsson o.fl.

Uppsetning og hönnun: Hvíta húsið

ISBN 978-9935-9373-4-6

Efnisyfirlit

Inngangur	4
Matarumhverfið – mál allra í leikskólanum	6
Fyrirmyndir og jákvæðni	6
Matvæðni og fæðuval	6
Að læra að borða – hluti af námi í leikskólanum	7
Matsalurinn og framreiðslan	8
Matur og næring sem leikur	9
Hollustan og samsetning fæðunnar	10
Nokkrar smáar máltíðir	10
Fæðuval og matreiðsla	11
Járnskortur og Stoðmjólk	11
Hvað ber að varast fyrir börn	12
Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri	12
Fjölbreytni í fyrirrúmi – hollt hráefnaval	13
<i>Diskurinn</i> – auðveld leið til að stuðla að vel samsettum máltíðum	14
Skráargatið – einfalt að velja hollara	15
Grænmeti og ávextir alla daga	15
Maturinn og barnatennurnar	15
Takmarka sætmeti eins og kostur er	15
Matseðlar	16
Nokkur hollráð við matseðlagerðina	16
Fimm atriði sem gott er að hafa í huga við samsetningu matseðla	17
Að meta eigin matseðil	18
Algengar skammtastærðir	19
Sérfæði	20
Ofnæmi og óþol	20
Meltingar- eða efnaskiptasjúkdómar	21
Annað sérfæði	21
Drykkir úr jurtaríkinu	21
Örlítill næringarfræði	22
Ráðlagðir dagskammtar	24
Hvar eru næringarefnin?	25
Næringarútreikningar	26
Útreikningar á orku	26
Innkaup	28
Skipulögð matarinnkaup spara tíma og fyrirhöfn	28
Að velja réttu vöruna	29
Hagstæð innkaup	29
Umhverfisvæn innkaup	29
Lifrænar vörur	29
Matarsóun	32
Örugg matvæli – allra hagur	33
Starfsfólk	33
Börn sem þátttakendur í eldhúsi	34
Vinnusvæði	34
Hitastig	34
Vörumóttaka	35
Frávik	35
Innra eftirlit í stóreldhúsum	35
Örlítill örverufræði	36
Heilsueflandi leikskóli og aðalnámskrá leikskóla	37
Áhugavert efni	38
Dæmi um sex vikna matseðil	39
Um matseðlana	39
Uppskriftir	47



Inngangur

Þessi handbók er ætluð þeim sem útbúa mat fyrir börn í leikskóla eða hafa áhrif á hvaða matur er þar í boði. Mikilvægt er að sá matur sem í boði er sé í samræmi við *Ráðleggingar um mataræði* sem Embætti landlæknis gefur út. Tilgangurinn með útgáfunni er að auðvelda starfsfólki að gefa börnum hollan, góðan og öruggan mat sem er við þeirra hæfi þannig að þau vaxi og dafni sem best. Nú til dags verja flest börn meirihluta hversdagsins í leikskólanum og þar gefst því mjög gott tækifæri til að kenna þeim að njóta holls matar. Hluti af félagslegum þroska mótast við matarborðið þegar við borðum saman og því er mikilvægt að fullorðnir borði með börnunum, en þá gefst líka gott tækifæri til að kenna þeim góða borðsiði. Í handbókinni er sérstaklega hugað að fjölbreyttu fæðuvali, fiskmáltíðum, neyslu ávaxta og grænmetis auk vatnsdrykkju.

Í handbókinni er rík áhersla lögð á fyrirmyndir og mikilvægi næringar fyrir vöxt, þroska og hegðun barna, þar á meðal hvernig taka má á matvæðni. Einnig er fjallað um framreiðslu á matnum. Í kaflanum „Matarumhverfið – mál allra í leikskólanum“ eru því ekki eingöngu mikilvægar upplýsingar fyrir þá sem sjá um eldhúsið heldur allt starfsfólk leikskólans. Handbókin gerir ráð fyrir að börn séu á öðru ári þegar þau koma í leikskólann. Góð umfjöllun um mataræði barna á fyrsta ári er í bæklingnum *Næring ungbarna* sem Embætti landlæknis gaf út ásamt Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og er því ekki fjallað um það hér. Einnig hafa verið gefnar út ráðleggingar um næringu barna fyrir dagforeldra og starfsfólk ungbarnaleikskóla.

Hollusta, gæði og vinsældir höfð til hliðsjónar við gerð matseðla

Í matseðlum, sem fylgja handbókinni, er leitast við að sameina hollustu fæðunnar, gæði og vinsældir meðal barna ásamt hagkvæmni í innkaupum. Haldið er í íslenskar matarhefðir að hluta og nýjungar teknar inn. Hér er því ekki eingöngu litið til hollustu matvællanna heldur líka haft að leiðarljósi að maturinn sé við hæfi barnanna. Matur sem fer í ruslið gagnast engum.

Margar máltíðir

Í mörgum leikskólum fá börnin morgunmat og/eða morgunhressingu og því er gert ráð fyrir morgunverði í tillögunum ásamt vel samsettri máltíð í hádeginu alla daga. Alltaf er einhvers konar grænmeti með hádegismatnum og ættu ávextir og grænmeti að standa til boða á hverjum degi ásamt einhverju grófu brauðmeti og áleggji, til dæmis í síðdegishressingu. Til drykkjar er alltaf í boði kalt vatn en að öllu jöfnu er einnig mælt með Stoðmjólk fyrir börn að tveggja ára aldri en léttmjólk fyrir eldri börnin.

Skammtastærðir og *Diskurinn*

Í handbókinni eru tillögur að skammtastærðum. Þar sem orkuþörf og matarlyst barna er mismikil er rétt að líta eingöngu á þær sem viðmið sem má hafa til hliðsjónar. Einnig hefur verið útbúin fyrirmynd að æskilegri samsetningu máltíða sem er kölluð *Diskurinn*. Heilsusamlegan mat er hægt að setja saman á ótal vegu. Matseðlarnir í handbókinni eru ætlaðir til hliðsjónar en yfirmaður og starfsfólk í eldhúsi þekkja best aðstæður á sínum leikskóla og ættu því að gera matseðla miðað við eigin forsendur, með handbókina að leiðarljósi. Aftast í handbókinni er að finna nokkrar uppskriftir. Í handbókinni er einnig fjallað um innkaup út frá hagkvæmni, hollustu og umhverfis-sjónarmiðum.

Öryggi matvæla mikilvægt

Ekki er nóg að matvæli séu holl og næringarrík. Öryggi þeirra og geymsluþol skiptir líka miklu máli. Hreinlæti og rétt meðhöndlun matvæla kemur í veg fyrir örveruvöxt sem leitt getur til sýkinga. Í kaflanum „Örugg matvæli – allra hagur“ er farið yfir helstu atriði sem hafa ber í huga þegar matur er útbúinn og geymdur í stóreldhúsum.

Heilsueflandi leikskóli, aðalnámskrá og stýrihópur um næringu

Embætti landlæknis heldur utan um *Heilsueflandi leikskóla* sem er ætlað að styðja leikskóla í að vinna markvisst að heilsueflingu og gera hana að hluta af daglegu starfi leikskólans. Í Aðalnámskrá leikskóla frá 2011 eru heilbrigði og velferð skilgreind sem einn af sex grunnþáttum menntunar sem leikskólar eiga að hafa að leiðarljósi og innleiða í öllu sínu starfi. Mikill samhljómur er með þróunarstarfi Heilsueflandi leikskóla og grunnþættinum um heilbrigði og velferð. Nauðsynlegt er að stjórnendur skólans og starfsmenn eldhúss fundi reglulega til að fara yfir næringarstefnu leikskólans sem og starfsemi og skipulag eldhúss.

Frekari fróðleikur

Loks er í viðauka bent á ýmsa bæklinga frá Embætti landlæknis og Matvælastofnun með áhugaverðu lesefni. Á heimasíðu Embættis landlæknis eru einnig upplýsingar tengdar efninu. Það er von okkar hjá Embætti landlæknis að handbókin komi að gagni við að efla það góða starf sem þegar fer fram í leikskólum landsins og miðar að því að börnunum líði vel, þau þroskist og dafni sem allra best.



Matarumhverfið – mál allra í leikskólanum

Fyrirmyndir og jákvæðni

Góðar matarvenjur barna skapast af umhverfinu sem þau búa við og er mælt með að starfsfólk leggi sig fram við að skapa rólegt og notalegt andrúmsloft við matarborðið. Það er mikilvægt að bjóða upp á hollan mat en það er ekki síður mikilvægt að starfsfólk taki þátt í máltíðinni með börnunum og að samskipti og samtal um matinn byggi á jákvæðum skilaboðum um hollustu og gæði matarins. Enn fremur er mikilvægt að vera góð fyrirmynd, því börn læra meira af því sem þau sjá en því sem þau heyra. Sem dæmi má nefna að ef sá fullorðni sleppir salatinu er líklegt að börnin geri það líka. Skilaboð til barnsins eiga að vera: Það er eftirsóknarvert að borða hollan mat því þá líður okkur vel. Neikvæðan tón eða hræðsluáróður ætti ekki að nota við fræðslu um hollustu.

Matvendni og fæðuval

Matarsmekkur barna er að þroskast og hann er oft annar en hjá fullorðnum. Mörgum börnum er til dæmis illa við að blanda fæðutegundum saman og oft tekur tíma að venjast nýjum mat. Eðlilegt er að taka tillit til matarsmekks barna við skipulag matseðla að einhverju leyti án þess þó að það takmarki fæðuvalið. Þetta má til dæmis gera með því að bjóða fleiri en einn valkost af grænmeti eða hafa grænmetið í sér ílát í stað þess að blanda því við annan mat.

Það ætti aldrei að nota mat í refsiskyni eða til að verðlauna. Það er ekki eðlilegt að krefjast þess að barn borði það sem því finnst vont. Betra er að setja börnunum reglur, t.d. að þau eigi að smakka lítinn bita eða að í hverri máltíð megi aðeins sleppa einhverju einu eða tvennu. Mikilvægt er að halda áfram að bjóða barninu matinn í hvert



Mikilvægt er að foreldrar fái góðar upplýsingar um matinn sem börnin fá í leikskólanum. Þannig geta þeir samræmt matinn á heimilinu við matinn í leikskólanum svo fæða barnsins verði ekki einhæf. Gott er að benda foreldrum á þetta. Matseðla má t.d. hengja upp og birta á heimasíðu leikskólans.

sinn sem hann er í boði. Algengasta form matvæðni er svokölluð nýfælni, sem felur í sér tregðu til að bragða nýjar tegundir. Hún er algengust á leikskólaaldri, en með því að bjóða matinn nógu oft má oft vinna bug á matvæðninni. Gera má ráð fyrir að barn þurfi á bilinu átta til fimmtán endurtekningar frá því að það sér nýja fæðu fyrst þangað til það samþykkir hana. Það krefst því vinnu og þolinmæði að kynna nýjan mat fyrir sumum börnum og venja þau á nýjar fæðutegundir. Í leikskólanum gefst einstakt tækifæri til að kenna börnum að meta fjölbreyttan mat, en nauðsynlegt er að skipuleggja sig vel því ný matvæli þurfa að vera oft á matseðlinum á tiltölulega skömmum tíma.

Sum börn eru lengi að borða, án þess að það eigi nokkuð skylt við matvæðni. Þá er mikilvægt að matartíminn sé nægilega langur til að þau nái að ljúka við matinn sinn. Æskilegt er að matartíminn sé að minnsta kosti 25 mínútur.



Hagnýt ráð – svona má hvetja börnin til að prófa nýjan mat:

- Sýnileiki nýja matarins og tími til að skoða hann með ólíkum skynfærum (horfa, snerta, þefa, bragða) skiptir máli.
- Hafa fyrir reglu að börn skammti sér sem mest sjálf.
- Börnin skammti sér eitthvað af öllum mat sem er í boði en minna ef þau eru tortryggin svo þau fái tíma til að kynnast útliti, bragði og áferð.
- Bjóða matinn oftast sem meðlæti á meðan hann er nýr þannig að börnin nái smám saman að kynnast bragðinu.
- Bjóðið ekki annan mat í staðinn ef barnið vill ekki það sem er í boði. Það er hægt að bjóða ákveðna valkosti innan máltíðarinnar til að hún henti öllum, en börn eru fljót að komast á lagið ef þau hafa fullkomið valfrelsi um hvað þau fá að borða.
- Tryggja að maturinn sé girnilegur í augum barnanna. Litir, lögun og staðsetning á disknum. Þetta á líka við um framreiðsludiska. Hafið matinn þannig að barnið sjái og nái í matinn, þ.e. að barnið þurfi ekki að standa upp eða teygja sig langt til að ná í það sem það vill borða. Oft er ráð að hafa fleiri en einn framreiðsludisk á hverju borði til að tryggja bætt aðgengi.
- Hvetja til að smakka en án allra þvingana. Þannig er æskilegra að setja einfaldar en skýrar reglur, til dæmis að bara megi sleppa einhverju einu eða tvennu af því sem er í boði í stað þess að fara fram á að barnið smakki allt.

Að læra að borða – hluti af námi í leikskólanum

Nokkrar algengar leiðir við að bera fram mat fyrir börn:

- Matarílát á borðum – börnin skammta sér sjálf, með aðstoð kennara.
- Skammtað á diska – börnin taka engan þátt í að velja hvað fer á diskinn.
- Sambland af þessu tvennu.

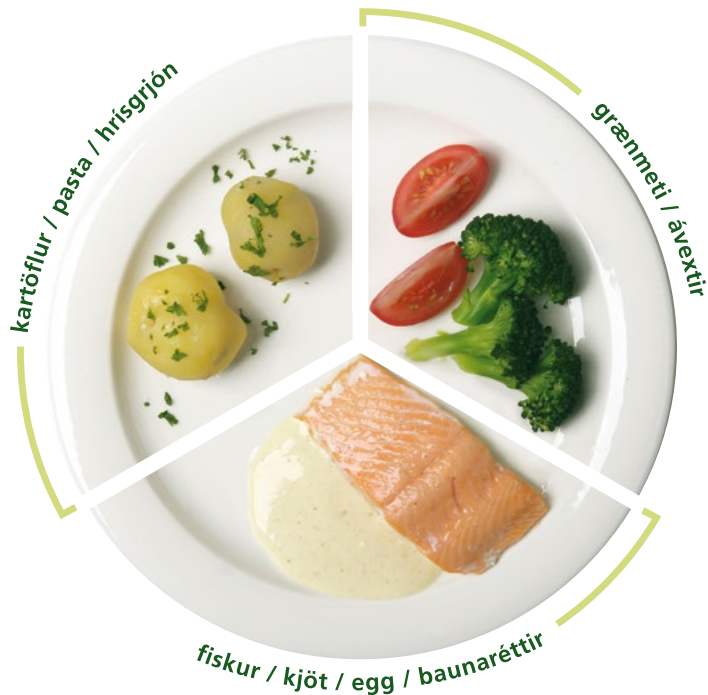
Þar sem hægt er að koma því við er gott að matur sé borinn fram þannig að börnin geti skammtað sér sjálf, með aðstoð kennara, þegar þau hafa aldur til. Líta má á það sem hluta af námi barnanna í leikskólanum að læra að skammta sér þann mat sem þau borða. Þau, sem skammta sér til dæmis alltaf of mikið, eru hvött til að skammta sér minna næst og fá sér frekar aftur á diskinn. Einnig má hugsa sér að hafa grænmeti, sósur og drykki á borðum en kennari skammtar annan mat. Þegar maturinn er fyrir framan börnin eru þau t.d. líklegri til að bæta grænmeti á diskinn. Maturinn þarf að vera á formi sem börnin ráða vel við, t.d. þannig að þau þurfi ekki að beinhreinsa, roðfletta eða afhýða.



Gott er að hafa mynd af *Disknum* í matstofunni og ef til vill fleiri myndir sem sýna hollan og vel samsettan mat.

Hér fyrir neðan er sýnishorn af *Disknum* en betur er fjallað um hann síðar í handbókinni. Hann sýnir börnunum hvernig æskilegt er að skammta sér mat á disk.

- Þriðjungur kjöt, fiskur, egg, baunir eða mjólkurmatur (próteingjafi).
- Þriðjungur kartöflur, bygg, heilhveitipasta, hýðishrisgrjón eða gróft, heilkornabrauð (eða annar kolvetnagjafi).
- Þriðjungur grænmeti og/eða ávextir af ýmsum gerðum.



Rétta skeiðin

Áhöld ætti að velja út frá skammtastærðunum sem notaðar eru við næringarútreikninga. Þegar börnin skammta sér sjálf geta réttu áhöldin haft mikil áhrif á skammtastærðina. Stærri salatskeiðar hvetja t.d. til þess að börnin skammti sér e.t.v. meira af grænmeti. Þetta er gott að hafa í huga þegar áhöld eru valin og ekki síður að glös og diskar séu af stærð við hæfi barnanna.



Matsalurinn og framreiðslan

Þótt helsta hlutverk leikskólaeldhússins sé að sjá börnunum fyrir staðgóðum og næringarríkum máltíðum gegnir matartíminn einnig öðru mikilvægu hlutverki, þ.e. að kenna börnum góða borðsiði.

Þegar mörg börn eru samankomin til að borða þurfa þau að vera þolinmóð, kurteis og tillitssöm hvert við annað og aðra eigi máltíðin að verða að ánægjulegri samverustund. Börnin læra því að fylgja settum reglum og temja sér góða borðsiði ekki síður en að borða hollan og góðan mat. Þau læra líka að þvo hendur fyrir matinn, leggja á borð, nota hníf og gaffal og ganga frá eftir sig. Máltíðir og borðhald geta einnig orðið tilefni til skemmtilegra og fræðandi umræðna um matinn.

Mikilvægt er að hver leikskóli hafi sínar reglur fyrir matmálstíma og kenni börnunum að fara eftir þeim.

Umhverfið

Máltíðir þurfa að fara fram í notalegu umhverfi og leitast skal við að skapa rólegt andrúmsloft. Matartímar mega ekki vera streituvaldar og því getur verið gott að finna leiðir til að róa hópinn, t.d. með stuttri kyrrðarstund, fyrir matinn. Mikilvægt er að fullorðnir borði með börnunum eða séu þeim innan handar. Matartíminn verður að vera nógu langur til að börnin geti borðað á eigin hraða og ætti að reikna með að minnsta kosti 25 mínútum. Þurfi, vegna fjölda barna, að tvískipta morgun- eða hádegismat er gott að láta yngri börnin borða á undan þeim eldri. Leiðbeina ætti börnum við að líta inn á við eftir merkjum um svengd og seddu á matmálstímum í stað þess að fá ytri stýringu um að klára matinn sinn eða að fá sér ekki meira. Börnum ætti þannig að standa til boða að fá ábót, minni skammta eða leifa af matnum sínum ef þau eru orðin södd.

Mismunandi er eftir leikskólum hvort maturinn er borinn fram í matsal eða inni í stofum á deildum. Mjög breytilegt er því hversu margir eru að borða í einu. Það er síður heppilegt að borða í skólastofum þar sem erfiðara getur verið að þrifa eftir matinn, auk þess sem það getur minnkað leikrýmið að þurfa alltaf að hafa þar borð og stóla. Það getur þó haft þann kost í för með sér að færri börn eru samankomin og andrúmsloftið því rólegra.

Matur og næring sem leikur

Fræða þarf börnin um það sem er hollt og af hverju. Líta ætti á matartímann og framreiðslu heilsusamlegs matar sem hluta af náminu í leikskólanum. Tengsl matarins við leiki eru líkleg til að vekja áhuga þeirra á matnum og hollustu hans. Hugmyndaflug allra í leikskólanum getur þar notið sín en hér eru nokkur dæmi:

- Nota fæðuhringinn til að tala um hollan mat. Hægt er að búa til spil úr honum þar sem settir eru saman hlutarnir sex.
- Nota veggspjald um ráðleggingar um mataræði og ræða um eina ráðleggingu á viku við börnin.
- Leyfa börnunum að rækta grænmeti og/eða kryddjurtir, inni eða úti.
- Setja steina úr grænmeti eða ávöxtum í mold og athuga hvort eitthvað vaxi upp af þeim.
- Búa til spil úr myndum af mat úr blöðum eða af netinu þar sem velja á saman t.d. morgunkorn og mjólk, brauð og ost, fiskmáltíð og grænmeti o.s.frv. eða búa til myndir, t.d. klippimyndir, af hollum og vel samsettum mat eða máltíð.
- Þemavikur/dagar með mat frá mismunandi löndum.





Hollustan og samsetning fæðunnar

Góð næring er mikilvæg fyrir daglega líðan barnanna auk þess sem hún á stóran þátt í að halda þeim hraustum og heilbrigðum. Maturinn er byggingarefni líkamans.

Nokkrar smáar máltíðir

Þegar boðið er upp á mat í leikskóla þarf að taka tillit til þess hversu lengi börnin eru þar yfir daginn. Tíðni máltíða og magn í hverri þeirra skiptir máli. Það hentar börnum ekki að borða fáar og stórar máltíðir. Nokkrar minni máltíðir yfir daginn eru betri og ekki ætti að líða mjög langur tími á milli.

Dæmi um heppilegt máltíðamynstur leikskólabarna:

- Morgunmatur (í leikskólanum eða heima)
- Morgunhressing í formi ávaxtastundar um miðjan morgun
- Hádegismatur, t.d. kjöt-, fisk- eða baunaréttir
- Síðdegishressing – gjarnan gróft, heilkornabrauð og mjólk, ávextir og niðurskorið grænmeti
- Kvöldmatur (heima)
- Hressing síðdegis eða eftir kvöldmat (fer eftir á hvaða tíma kvöldmaturinn er og aldri barnanna).

Í mörgum leikskólum er morgunmatur í boði og því er gert ráð fyrir honum í tilögum. Síðan er ráðlagt að hafa ávexti í morgunhressingu um miðjan morgun. Í hádeginu ætti alla daga að vera hollur og næringarríkur matur. Síðdegishressing ætti svo að vera um miðjan eftirmiðdaginn. Fyrir ung börn, sem eru í lengdri viðveru, getur verið gott að gefa auka ávaxtabita síðar um daginn.

Fæðuval og matreiðsla

Maturinn í leikskólanum ætti að vera í samræmi við **ráðleggingar Embættis landlæknis um mataræði**. Morgunmatur, morgunhressing (ávaxtastund), hádegismatur og síðdegishressing ættu að meðaltali að fullnægja um 70% af orkuþörf barnanna á hverjum degi en um 50% ef morgunmatur er ekki í boði. Hér að neðan eru leiðbeiningar um mataræði en í kaflanum um næringarútreikninga er farið yfir hvernig hægt er að fylgjast með því að samsetning matseðla sé í samræmi við ráðleggingar um næringaræfni, þ.e. að í matnum sé hæfileg orka, prótein, fita og kolvetni.

Morgunmatur: Kornmatur og mjólkurmatur. Til dæmis: Hafragrautur (eða grautur úr öðru korni) með mjólk og ávöxtum, t.d. eplum eða banönum. Sýrðar mjólkurvörur með músli. Gróft, heilkornabrauð með áleggi ásamt mjólkurmat gæti verið í boði stöku sinnum. Krakkalýsi eða þorskalýsi ætti að vera með morgunmatnum í leikskólanum og er mikilvægt að foreldrar viti af því svo barnið fái ekki einnig lýsi heima.

Morgunhressing: Mismunandi ávextir í boði, gjarnan tvær eða fleiri tegundir í einu. Einnig mætti hafa bita af hráu grænmeti með ávöxtunum.

Hádegismatur: Fiskur tvisvar í viku, kjöt gjarnan tvo daga en spónamatur, pastaréttir og pítur einu sinni í viku. Grænmetis- og baunaréttir ættu að vera í boði öðru hvoru, a.m.k. tvisvar sinnum í mánuði. Alla daga ætti að hafa grænmeti með hádegismatnum, hrátt og/eða soðið. Bjóða skal vatn með öllum mat og mjólk að auki sé máltíðin orkulítill.

Síðdegishressing: Gróft, heilkornabrauð með viðbiti og áleggi. Brauðið ætti að innihalda a.m.k. 5 grömm trefja í 100 grömmum. Álegg getur verið t.d. ostur, smurostur, lifrarkæfa, sardínur, makrill, túnfisksalat, rækjusalat og baunamauk (hummus) Sjálf-sagt er að hafa niðurskorið grænmeti til viðbótar við áleggið ofan á brauð, svo sem papriku, tómatu og agúrku, en einnig er hægt að bjóða upp á ávaxtabita ofan á brauð, t.d. epli eða banana. Einnig er gott að bjóða upp á niðurskorið grænmeti og/eða ávöxt til að bíta í. Mjólk ætti að vera í boði með brauðmáltíðum. Sætmeti ætti að vera sem sjaldnast á borðum og ef það er í boði þá ætti að minnka sykur í uppskriftum eins og hægt er (sjá kafla um kökur og sætindi hér á eftir).

Aukabiti seinnipartinn: Ávöxtur fyrir börn sem eru í leikskólanum fram undir kl. 17 eða lengur.

Börn ættu alltaf að geta fengið sér vatn að drekka við þorsta yfir daginn.

Ráðlagt er að börn yngri en tveggja ára borði aðeins fituríkari mat en eldri börn. Hægt er að gefa þeim Stoðmjólk að drekka, smyrja meira magni af mjúku viðbiti á brauðið eða nota meira magn af sósu með matnum.

Járnskortur og Stoðmjólk

Mælt er með Stoðmjólk fyrir börn yngri en tveggja ára þar sem hún er járnþætt auk þess sem hún inniheldur minna af próteinum en önnur mjólk og hentar því vel þörfum þessa aldurshóps. Áður en Stoðmjólkin kom á markað sýndu rannsóknir á næringu ungbarna að járnþúskaþur íslenskra ungbarna var lélegur og hefur hann batnað með tilkomu Stoðmjólkur.

Mælt er með notkun Stoðmjólkur fyrir börn að tveggja ára aldri en léttmjólk eftir það.



Ráðleggingarnar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri:

- Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni.
- Ávextir- og mikið af grænmeti. Borða fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag eða minnst 500 g samtals. Safi telst ekki með. Velja gjarnan gróft grænmeti eins og t.d. rótargrænmeti, spergilkál, hvítkál og blómkál.
- Heilkorn minnst tvisvar á dag. Æskilegt er að velja brauð og aðrar matvörur úr heilkorni.
- Fiskur tvisvar til þrisvar sinnum í viku, þar af ætti leikskólinn að bjóða upp á fisk tvisvar sinnum í viku.
- Kjöt í hófi. Velja lítið unnið, magurt kjöt. Takmarka neyslu á rauðu kjöti við 500 g á viku. Takmarka sérstaklega neyslu á unnum kjötvörum.
- Fituminni og hreinar mjólkurvörur. Ráðlagt er að velja sem oftast fituminni, ósykraðar eða lítið sykraðar mjólkurvörur án sætuefna. Hæfilegt magn er tveir skammtar á dag.
- Mýkri og hollari fita. Feitur fiskur, lýsi, jurtaolíur, hnetur, fræ og lárperur eru góðar uppsprettur hollrar fitu.
- Minna salt. Velja lítið unnin matvæli, enda eru mikið unnin matvæli yfirleitt saltrík. Takmarka notkun á salti við matargerð.
- Minni viðbættur sykur. Drekka vatn við þorsta. Drekka lítið eða ekkert af gos- og svaladrykkjum og gæta hófs í neyslu á sælgæti, kökum, kexi og ís.
- Taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni, annaðhvort lýsi eða D-vítamíntöflur.

Vanda þarf valið á matvælum því mataræði barnanna byggist að miklu leyti á því sem þau fá að borða í leikskólanum.

Hvað ber að varast fyrir börn:

- Rétt er að takmarka magn rúsína sem börnum yngri en þriggja ára er gefið við hámark 50 g á viku vegna sveppaeiturs sem getur verið til staðar í rúsínum. Eldri börn geta fengið aðeins meira.
- Einnig er rétt að benda á að nota kanil í hófi, en mikið magn af kúmaríni, sem er í flestum tegundum af kanil, getur valdið skaða á lifur hjá ungum börnum.
- Ekki er æskilegt að gefa börnum þriggja ára og yngri sætuefni eða vörur sem innihalda sætuefni.
- Ef notuð eru frosin ber er ráðlagt að sjóða þau til að koma í veg fyrir sýkingar.
- Ekki er ráðlagt að gefa börnum undir sex ára aldri drykki úr hrísgrjónum, t.d. hrísgrjóna-drykk (e. rice drink) vegna arseninnihalds þeirra. Börn undir sex ára sem fá drykki úr jurtaríkinu ættu ekki alltaf að fá sams konar drykk heldur breyta til á milli tegunda og vörumerkja. Hér er átt við drykki úr höfrum, byggi, soja og fleiru. Rétt er að benda á að slíkir drykkir henta ekki börnum undir tveggja ára aldri, heldur á frekar að gefa þeim sérstakar ungbarnablöndur. Sjá ráðleggingar varðandi arsen og aðra þungmálma á [vef Embættis landlæknis](#).
- Nauðsynlegt er að takmarka neyslu á lifrarafurðum fyrir börn á leikskólaaldri vegna þess hve mikið A-vítamín þær geta innihaldið. Það er gott að miða við að lifrarpýlsa sé t.d. ekki oftár á boðstólnum en tvisvar í mánuði.



Fjölbreytni í fyrirrúmi – holt hráefnaveal

Grænmeti og ávextir

- Grænmeti með hádegismat alla daga (hrátt og/eða soðið).
- Ávexti alla daga.
- Gott er að skera hrátt grænmeti og ávexti í hæfilega bita.
- Nota líka ávexti og grænmeti sem álegg á brauð.

Mjólkk og mjólkurvörur

- Léttmjólk (eldri börn) og Stoðmjólk (yngri en tveggja ára) til drykkjar.
- Hreinar ósykraðar eða lítið sykraðar mjólkurvörur án sætuefna.
- Sýrður rjómi (5–10%) í matargerð.
- Ostur sem álegg.

Fita og feitmeti

- Æskilegt er að smyrja mjúku viðbiti á brauð, í hæfilegu magni.
- Nota einnig baunamauk (hummus), pestó eða lárperur (avókadó) ofan á brauð.
- Nota ýmsar tegundir af matarolíu í matargerð t.d. rapsolíu og ólífuolíu.
- Krakkalýsi/þorskalýsi með morgunmatnum (í samráði við foreldra).

Sósur

- Kaldar sósur úr sýrðum rjóma eða súrmjólk.
- Blanda majones til helminga með ab-mjólk, súrmjólk eða sýrðum rjóma.
- Heit sósa búin til úr mjólk eða vatni og jöfnuð eða uppþökuð með olíu.
- Viðbit eða feitari sósur þegar þörf er á meiri fitu í máltíðina (t.d. með soðnum fiski).

Brauð og kornvörur

- Gróf korn í grauta og morgunkorn.
- Gróf heilkornabrauð af ýmsu tagi með a.m.k. 5 g trefja í 100 g.
- Velja brauð með Skráargatinu.
- Nota gjarnan bygg, heilkornapasta og hýðishrísgrjón sem meðlæti.
- Alls konar tegundir af heilkornavörum til baksturs, gjarnan fræ. Í heilkornavörum eru allir hlutar kornsins notaðir við framleiðsluna. Korníð getur ýmist verið ómalað eða malað í gróft mjöl en ekki sigtað.
- Sætmeti ætti að vera sem sjaldnast á borðum. Ef það er í boði þá minnka sykur eins og hægt er í uppskriftum.

Fiskur, kjöt, egg og baunir

- Fiskur tvisvar í viku og nota einnig feitan fisk, helst tvisvar sinnum í mánuði.
- Grænmetis- og baunaréttir a.m.k. tvisvar sinnum í mánuði.
- Einnig bæta baunum í kjötrétti öðru hvoru.
- Velja óunnið kjöt og kjötvörur með minna en 10 g fitu í hverjum 100 g, einnig fuglakjöt (hvítt kjöt).
- Unnar kjötvörur ætti að hafa mjög sjaldan á borðum en með unnum kjötvörum er átt við kjöt (oftast rautt kjöt) sem er reykt, saltað eða rotvarið með nítрати eða nítriti. Sem dæmi má nefna saltkjöt, spægipylsu, pepperóni, beikon, pylsur, bjúgu, kjötfars, hangikjöt og skinku.
- Fisk, kjöt, egg og baunamauk ætti einnig að nota sem álegg á brauð.
- Skoða ætti saltmagn í vörum og velja gjarnan skráargatsmerktar vörur.
- Lifur og lifrarpylsu ætti ekki að hafa oftast en tvisvar í mánuði.

Matreiðsluáferðir

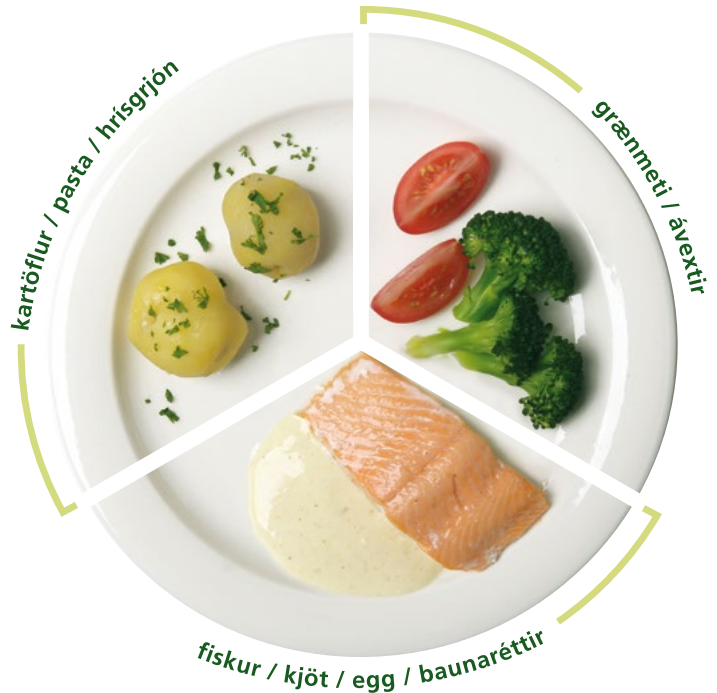
- Ofnsteikja frekar en pönnu- eða djúpsteikja og nota hæfilegt magn af olíu.
- Minnka notkun salts og saltríkra krydda en nota þess í stað önnur krydd án salts.

Diskurinn – auðveld leið til að stuðla að vel samsettum máltíðum

Diskurinn sýnir á einfaldan hátt hvernig hægt er að setja saman góða og holla máltíð með því að skipta matardisknum í þrjá jafnstóra hluta. Á einum hlutanum er próteinríkur matur, öðrum kolvetnaríkur og á þeim þriðja grænmeti og/eða ávextir. Þannig er auðvelt að bera fram vel samsetta máltíð. Diskurinn ætti að vera grunnur að þeim máltíðum sem boðnar eru í leikskólanum.

Með Disknum er matnum skipt í þrjá hluta:

- Fisk, kjöt, egg, baunarétti eða mjólkurmat. Próteinrík matvæli.
- Kartöflur, bygg, pasta, hrísgrjón, kornmeti eða gróft brauð. Matvæli rík af kolvetnum – velja sem oftast trefjaríkar/grófar tegundir t.d. bygg og heilhvítipasta.
- Alls konar grænmeti, þ.m.t. rótargrænmeti, eða ávexti. Veita mikið af trefjum, mikilvægum næringarefnum og öðrum hollefnum. Auka fjölbreytnina með því að vera bæði með hrátt og soðið grænmeti.



Hæfilegt magn fitu er mikilvægur hluti máltíða

Fita getur komið í máltíðina í hvaða hluta sem er:

- Í próteinríka þriðjunginn, til dæmis sem hluti af matargerðinni eða sem sósa með kjötrétti eða fiski.
- Í kolvetnaríka þriðjunginn, til dæmis pastasósa eða viðbit/olíu með kartöflunum.
- Í þriðjunginn með grænmetinu, til dæmis sem olía í matargerð eða salatsósa.

Diskurinn er ekki bundinn við máltíðir sem borðaðar eru af flötum diskum

Diskurinn hentar líka fyrir súpur, grauta og mjólkurmat og kaldar brauðmáltíðir.

- Með brauði þarf að vera próteinríkt álegg ásamt grænmeti og ávöxtum. Brauð eitt og sér er ekki nóg sem hádegismatur en hentar vel að hafa með hvers konar spónamat, þ.e. súpum, grautum eða mjólk/mjólkurmat.
- Í súpum er oft lítil orka, prótein og kolvetni. Hægt er að gera þær matarmeiri með því að bæta í þær baunum eða linsum, litlum kjötbollum, fiskbitum, eggjum, rötargrænmeti, kartöflum, bygg eða pasta. Með súpunni ætti að hafa gróft, heilkornabrauð með a.m.k. 5 g trefja með viðbiti og próteinríku áleggi, svo sem fiskáleggi, kjötáleggi eða osti. Til að eitthvað sé úr öllum flokkum í máltíðinni ætti einnig að bjóða salat, niðurskorið grænmeti eða ávexti.
- Grautar og mjólkurmat veita oftast meiri orku en súpur en engu að síður ætti að vera eitthvað meira með þeim, t.d. gróft, heilkornabrauð með viðbiti og áleggi og auk þess grænmeti.

Hlutar *Disksins* eru allir jafn stórir, óháð því hversu mikið er borðað. Hann segir því ekki til um skammtastærð – henni stjórnar matarlyst og orkuþörf.



Skrárgatið – einfalt að velja hollara

Skrárgatið er samnorrænt opinbert matvælamerki sem finna má á umbúðum matvara. Markmiðið með Skrárgatinu er að neytendur geti á einfaldan hátt valið hollari matvöru. Vörur sem bera merkið eru hollari en aðrar vörur í sama flokki sem ekki uppfylla skilyrði til að bera merkið. Auk þess að vera upplýsandi fyrir neytendur hvetur slíkt merki matvælaframleiðendur til að þróa hollari vörur og stuðlar þannig að auknu úrvali af hollum matvælum á markaði. Skrárgatið auðveldar hollara val og þar með að fara eftir opinberum ráðleggingum um mataræði, því matvörur sem bera merkið verða að uppfylla ákveðin skilyrði varðandi samsetningu næringarefna: Minni og hollari fita, minni sykur, minna salt, meira af trefjum og heilkorni. Leikskólar eru hvattir til að velja skrárgatsmerktar vörur þegar kostur er. Sjá nánar á www.skraargat.is.

Grænmeti og ávextir alla daga

Til að auka líkurnar á því að fæði barnanna sé fjölbreytt er gott að hafa nokkra valmöguleika, t.d. tvær tegundir grænmetis eða ávaxta á hverjum degi. Það getur haft áhrif á það hverju börnin venjast og kennt þeim að meta fleiri tegundir. Safaríkir ávextir, t.d. appelsínur, mandarínur, perur, melónur og vínber auk epla og banana, hafa verið vinsælir hjá leikskólabörnum en hér sem í öðru ætti að hafa fjölbreytnina í fyrir-rúmi. Huga þarf að því hvaða skammtastærðir henta börnunum. Gott er að bjóða bita sem auðvelt er fyrir barnið að halda á. Sama á við um grænmeti því skorið grænmeti í handhægum bitum með mat hentar oft betur en smátt rífið grænmeti.

Það er ekki ástæða til að afhýða ávexti með ætu hýði vegna hugsanlegra varnarefna-leifa þar sem leifar varnarefna sem fundist hafa í t.d. eplum á Íslandi hafa verið innan hámarksgildis. Hýðið inniheldur mikið magn trefja, vítamína og annarra hollra efna. Þó er ávallt mikilvægt að huga að hreinlæti og viðhafa þá sjálfsgöðu venju að þvo ávexti og grænmeti vel fyrir neyslu.

Maturinn og barnatennurnar

Hollar neysluvenjur leggja grunninn að góðri tannheilsu. Mikilvægt er að borða á ákveðnum tímum og gefa tönnunum hvíld á milli máltíða til að munnvatnið geti leikið um þær en munnvatnið verndar tennurnar. Sífellt nart skemmir tennur. Við gerð matseðla og val á matvælum er gott að hafa í huga að matur, sem er án viðbættis sykurs og þarf að tyggja vel, svo sem gulrætur, rófur, hvítkál, heilkornabrauð og hrökkbrauð viðheldur heilbrigði tannanna. Ostbiti eftir matinn örvar einnig munnvatnsframleiðslu sem verndar tennur og hlutleysir sýrur. Kalt vatn er besti svaladrykkurinn og hjálpar til við að skola tennurnar á milli máltíða.

Takmarka sætmeti eins og kostur er

Börnum eru almennt boðin sætindi við mörg tækifæri og er mikilvægt að leikskólinn taki eins lítinn þátt í því og kostur er. Foreldrar ættu sjálfir að stýra neyslu barnsins á sætindum og ekki er rétt að fyrstu kynni barnsins af sætindum séu í leikskólanum. Takmarka ætti því sætmeti eins og kostur er, en ef slíkt er í boði stöku sinnum ætti að minnka sykur í uppskriftum eins og hægt er.

Fyrirkomulag í tengslum við afmæli eru margvísleg en góð hugmynd er að leikskólinn haldi upp á afmæli einu sinni í mánuði fyrir þau börn sem eiga afmæli þann mánuðinn. Þá væri hægt að bjóða upp á fjölbreytt úrval spennandi ávaxta en einnig mætti hugsa sér að bjóða upp á sykurlaust bananabrauð, döðlubrauð, heilheitivöflur o.fl.





Matseðlar

Góðir matseðlar, þar sem næringarinnihald hefur verið reiknað út, ættu að vera grundvallaratriði hjá hverjum yfirmanni í stóreldhúsum. Með vel skipulögðum matseðli má uppfylla þarfir matargestanna út frá næringu, útliti, bragðlaukum, hagkvæmni og öryggi. Um leið eru matseðlarnir forsenda þess að hægt sé að gera hagkvæm og skipulögð innkaup. Fjölbreyttur og vel samsettur matseðill, sem nær yfir 4–8 vikna tímabil, sparar líka vinnu þar sem hægt er að nota hann aftur og aftur með litlum breytingum. Þó verður að fara yfir matseðlana og bera saman hvert tímabil fyrir sig til að gera breytingar miðað við aðstæður, til dæmis árstíðir, úrval hráefnis, frídaga og verð á matvöru.

Matseðlagerð skapar hagræðingu í allri eldhúsvinnu:

1. Auðveldar innkaup
2. Gerir innkaupin hagkvæmari
3. Bætir nýtingu
4. Gefur meira jafnvægi í samsetningu – hollara fæði
5. Auðveldar samræmingu í innkaupum og notkun
6. Eykur öryggi

Nokkur hollráð við matseðlagerðina

Mikilvægt er að áætla nægan tíma í matseðlagerðina. Það borgar sig að gera matseðla fyrir lengri tímabil í einu til að samsetningin verði sem best og skipulag við innkaup hagstæðara. Gott er að byrja á að áætla miðað við fjölda vikna sem matseðillinn nær yfir, hversu oft ætlunin er að hafa ákveðna rétti í matinn, svo sem fisk, kjöt, baunarétti, súpur, grauta og annað.

Ef hádegismaturinn er of **fitulítill** miðað við ráðleggingar má nota viðbit eða fiturikari sósar til að máltíðin gefi nægilega mikla fitu eða endurskoða uppskrift með tilliti til fitumagns. Einnig er hægt að nota salatsósar ríkar af olíu. Ef hádegismaturinn er of **orkulítill** miðað við ráðleggingar má bæta við grófu, heilkornabrauði með mjúku viðbiti eða hafa mjólk með matnum.

Gott er að skrá niður hversu mikið er borðað af hverjum rétti (sjá kafla um innkaup) og hvers konar matur er vinsæll. Þá er mælt með að hafa leikskólakennarana, börnin og foreldra þeirra að einhverju leyti með í ráðum þótt auðvitað hafi yfirmaður eldhússins og leikskólastjóri síðasta orðið.



Þegar matseðlar hafa verið útbúnir þarf að fara yfir þá með eftirfarandi í huga:

- Er fjölbreytnin nægileg?
- Er val hráefna í samræmi við ráðleggingar á bls. 13?
- Hversu oft er sami eða sambærilegur matur á borðum?
- Hvenær er óhætt að nota sama matseðilinn aftur?
- Er búið að lagfæra það sem betur mátti fara síðast þegar sambærilegur matur eða matseðill var notaður?
- Þarf e.t.v. að uppfæra skammtastærðir eða skipta út meðlæti fyrir næstu innkaup?
- Er pláss fyrir meira af grænmeti á matseðlinum?
- Er pláss fyrir meira af ávöxtum á matseðlinum?
- Eru heilkornavörur í boði daglega? T.d. hafragrautur, gróft heilkornabrauð með a.m.k. 5 g trefja, bygg eða heilhveitipasta?
- Hver er kjarni máltíðarinnar? Oft er nóg að skipta út meðlætinu, velja aðra sósu eða skipta um krydd til að auka fjölbreytnina eða bæta samsetninguna.
- Henta máltíðirnar bragðlaukum ungra barna?
- Er auðvelt að stappa eða brytja niður fyrir þau minnstu?
- Gott er að fylgjast með aukningu í neyslu milli vikna eða mánaða, sérstaklega á ávöxtum og grænmeti.
- Séu breytingar gerðar á skammtastærðum eða meðlæti þarf að reikna út orku og næringarefni á nýjan leik.

Jafnvægi
Fjölbreytni
Andstæður
Litir
Útlit

Fimm atriði sem gott er að hafa í huga við samsetningu matseðla

Jafnvægi

Matseðillinn þarf að vera þannig samsettur að bragð, áferð og næringarinnihald fari saman og á það bæði við um matseðilinn í heild og hverja máltíð fyrir sig. Til dæmis kjötsósa með pasta þar sem kjötsósan er bragðmeiri en pastað.

Fjölbreytni

Það er engin ein fæðutegund svo holl að hún veiti öll þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda. Fjölbreytnin gerir máltíðina líka meira aðlaðandi og líkurnar á að allir borði eitthvað eru meiri. Ekki þarf síður að gæta að fjölbreytni í vali hráefna en rétta. Til dæmis eru hakk með spaghetí og lasagna-réttir úr svo að segja sömu hráefnum og ekki hentar að hafa kjötálegg á brauð sama dag og kjöt er í matinn.

Andstæður

Það eykur lystina ef fram koma andstæður í bragði, litum, áferð og matreiðsluáferð innan máltíða, t.d. stökkir, litfagrir gulrótastrimlar, mjúk kartöflumús og gúllas. Hafa má t.d. fiskálegg í kaffitíma þá daga sem hádegismatur er baunaréttur eða pastaréttur.

Litir

Ágætt er að miða við að í hverri máltíð séu að minnsta kosti tveir litir. Ávextir og grænmeti gleðja bæði maga, munn og augu. Gott er að hafa í huga að yngri börn vilja litina aðskilda – ekki allt í einni kássu.

Útlit

Börnin meta matinn með augunum. Ef maturinn lítur ekki girnilega út í þeirra augum er erfiðara að fá þau til að smakka hann.



Að meta eigin matseðil

1. Val á matvælum

Mynda litir og áferð góða heild?	já / nei
Eru fleiri en einn litur, lögun og stærð bita?	já / nei
Mynda matvæli vikunnar góða, fjölbreytilega heild?	já / nei
Er enginn dagur einhæfur hvað varðar val á matvælum?	já / nei
Eru einkennandi matvæli fyrir árstíðina/tímabilið á matseðlinum?	já / nei
Eru ný matvæli/réttir kynnt þennan mánuð?	já / nei
Henta matvælin/máltíðirnar börnum?	já / nei

2. Tækjabúnaður og vinnutækni

Er eitthvað sem hægt er að gera fyrirfram til að flýta fyrir?	já / nei
Duga eldhúshöld, tæki og starfskraftar til að matreiða skv. matseðlinum?	já / nei

3. Kostnaður

Er búið að reikna út kostnaðinn við matseðilinn?	já / nei
Vega ódýrari máltíðir upp þær dýrari?	já / nei

4. Matseðlar og uppskriftir

Eru til uppskriftir fyrir alla réttina á matseðlinum?	já / nei
Eru matreiðsluaðferðir tilgreindar?	já / nei
Er komin reynsla á hæfilega skammtastærð fyrir réttina?	já / nei
Er allt meðlæti tekið fram á matseðlinum?	já / nei

5. Næringargildi

Eru máltíðirnar hæfilega orkuríkar (kcal)?	já / nei
Er mjúk fita valin fram yfir harða fitu?	já / nei
Er gætt að saltmagni (athuga sérstaklega unnar kjötvörur og tilbúnar súpur)?	já / nei
Eru C-vítamínrík matvæli á boðstólum daglega?	já / nei
Eru matvæli, sem innihalda A-vítamín/beta-karótín, reglulega á boðstólum?	já / nei
Eru járnrík matvæli á borðum flesta daga?	já / nei
Eru kalkrík matvæli á borðum daglega?	já / nei
Er trefjaríkt brauð eða annað gróft kornmeti í boði daglega?	já / nei
Er grænmeti með hádegismatnum alla daga?	já / nei
Eru ávextir og grænmeti í boði alla daga vikunnar?	já / nei

Algengar skammtastærðir

Matvæli	12–23 mánaða	2–5 ára
Grautar og mjólkurmatur (dl)	1,5	2
Morgunkorn (g)	20	30
Múslí (g)	10	20
Ávextir, morgunhressing (g)	50	75–100
Fiskur soðinn (hrár) (g)	60 (70)	85 (95)
Kjöt (hrátt) (g)	40 (50)	60 (70)
Fiski-/kjötbollur, 50 g stk.	1,5 stk.	2 stk.
Lasagna (g)	130	180
Kartöflur (g)	70	90
Hrísgrjón (g)	60	80
Pasta (g)	70	90
Grænmeti hrátt (g)	40	60
Grænmeti soðið (g)	55	65
Sósur (dl)	0,3–0,5	0,5–0,7
Súpur (dl)	1–1,5	1,5–2
Brauð – síðdegishressing	Ein lítil sneið (30 g)	Ein sneið (40 g)
Viðbit	3	5
Algengt álegg á brauð (g)	5–10	10–15
Mjól til drykkjar (dl)	1	1,5
Ávextir, síðdegishressing (g)	30	50

Skammtastærðirnar miðast við magn eftir matreiðslu nema annað sé tekið fram. Rétt er að líta á skammtana sem viðmið sem má hafa til hliðsjónar. Reynslan sýnir að þegar vinsæll matur, á borð við grjónagraut, er í matinn borða mörg börn stærri skammta. Orkuþörf og matarlyst barna er mismikil og það er sjálfsgagt að skammta í samræmi við þeirra þarfir og gefa oftár á diskinn ef þau vilja, innan skynsamlegra marka.



Sérfæði

Fæðuofnæmi er helsta ástæðan fyrir því að börn þurfa að vera á sérfæði. Ofnæmi fyrir mjólk og eggjum eru algengustu tegundir fæðuofnæmis meðal barna en einnig er nokkuð um ofnæmi fyrir t.d. fiski, skelfiski, soja, hnetum, jarðhnetum og hveiti. Óþol fyrir ákveðnum matartegundum, s.s. glútenóþol og laktósaóþol (mjólkursykuróþol), meltingarsjúkdómar og efnaskiptasjúkdómar geta einnig verið ástæða fyrir því að börn þurfi að vera á sérfæði.

Ofnæmi og óþol

Eldhús leikskólans þarf að koma til móts við þarfir barna með fæðuofnæmi og fæðuóþol að fenginni sjúkdómsgreiningu frá lækni. Nauðsynlegt er að skýrar og greinargóðar upplýsingar fylgi barninu að heiman um það hvers konar fæði það þarf og í hverju frávik frá almennu fæði felast, þ.e. hvaða vörur barnið þolir og þolir ekki. Upplýsingar þurfa í öllum tilvikum að vera skriflegar til að tryggja að ekki verði um misskilning að ræða milli leikskóla og heimilis um framkvæmd. Mikilvægt er að leikskólar setji sér skýrar verklagsreglur er varða fæðuofnæmi og fæðuóþol og skal það kynnt öllu starfsfólki leikskólans. Huga þarf sérstaklega að því að börn á sérfæði fái öll næringarefni úr matnum og að tekið sé tillit til sérþarfa þeirra strax við matseðla-gerð. Í flestum tilvikum er hægt að nota sama grunnmatseðilinn fyrir alla. Það getur t.d. verið nóg að gefa barni með fiskofnæmi einhvers konar kjöt- eða grænmetisrétt í staðinn fyrir fisk (og aðra sósu ef fiskikraftur er í sósunni) en halda meðlætinu eins fyrir alla.

Mikilvægt er að allt starfsfólk eldhúss og leikskóla viti af því ef eitthvert barnanna er með fæðuofnæmi. Gott er að skrifa á minnislista (e.t.v. með skammstöfun barnsins) þær fæðutegundir sem það má ekki fá og hafa listann á áberandi stað og jafnvel í áberandi lit.



- Lesa þarf innihaldslýsingu á þeirri matvöru sem notuð er, innihaldslýsing vörunnar gæti hafa breyst frá því hún var síðast keypt.
- Ofnæmisvaldurinn má alls ekki komast í snertingu við matvæli sem eru í máltíð barnsins sem er með ofnæmi. Ekki nægir að tína úr þann mat sem barnið má ekki borða.
- Þvo þarf hendur vel og vandlega áður en sérfæði er matreitt.
- Gætið að því að hlífðarfatnaður sé hreinn.
- Notaðu þarf vel hreinsuð matarílát og áhöld bæði í matreiðslu og framreiðslu.

Matvæli sem algengt er að valdi ofnæmi hjá börnum:

- Mjólk og mjólkurmatur
- Egg
- Fiskur
- Skelfiskur
- Hnetur
- Jarðhnetur
- Hveiti
- Soja

Fæðuóþol er ólíkt ofnæmi að því leyti að það hefur ekki áhrif á ónæmiskerfi líkamans. Einkennin og óþægindin geta þó verið svipuð og við ofnæmi. Börn geta til dæmis verið með óþol fyrir jarðarberjum, tómötum, kíví og sítrusávöxtum. Sum börn geta einnig verið með laktósaóþol (mjólkursykuróþol), þó óalgengt sé, og er mismunandi hversu mikið af mjólkurvörum þau þola en þau geta borðað fasta osta. Laktósaóþoli (mjólkursykuróþoli) skyldi ekki rugla saman við mjólkurofnæmi en þá þarf að snið-ganga alveg allar mjólkurvörur, mjólkurafurðir og allar vörur sem innihalda mjólkurvörur og mjólkurprótein.

Á vef Embættis landlæknis er að finna hlekki í nokkrar áhugaverðar síður um fæðuofnæmi og fæðuóþol: www.landlaeknir.is/um-embættid/greinar/grein/item32880/Faeduofnaemi-og-faeduothol

Meltingar- eða efnaskiptasjúkdómar

Heilsufar barna með sjúkdóma á borð við meltingar- eða efnaskiptasjúkdóma er undir því komið að þau fái rétta meðhöndlun sem meðal annars felst í réttu mataræði. Starfsfólk eldhúss þarf að fá fræðslu og skriflegar leiðbeiningar frá aðstandendum þeirra barna sem eru með slíka sjúkdóma.

Annað sérfæði

Sérfæði af öðrum ástæðum, s.s. trúarlegum toga eða skoðunum foreldra, þarf alltaf að meta einstaklingsbundið. 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, fuglaköt, egg, mjólk og mjólkurvörur. Það er mikilvægt að það komi fram að það krefst kunnáttu að setja saman matseðil sem uppfyllir þarfir líkamans fyrir öll næringarefni ef eingöngu er um jurtafæði að ræða. Mikilvægt er að börn á sérfæði borði fjölbreyttan mat eins og önnur börn til að uppfylla þarfir líkamans fyrir öll næringarefni. Það er einnig gott ef máltíðir þeirra eru sem líkastar þeim sem hin börnin borða, eftir því sem hægt er.





Örlítil næringarfræði

Í ráðleggingum um mataræði, sem birtar voru í lok árs 2014, er lögð rík áhersla á mataræðið í heild sinni og á mat úr jurtaríkinu sem er trefjaríkur frá náttúrunnar hendi, svo sem grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir og linsur, en einnig á feitan og magran fisk, olíur, fituminni mjólkurvörur og kjöt, og vatn til drykkjar. Hins vegar er mælt með að takmarka neyslu á unnum matvörum sem innihalda oft mikið af mettaðri fitu, sykri eða salti. Sem dæmi má nefna gosdrykki, sælgæti, kex, kökur, snakk, skyndibita og unnar kjötvörur. Hér verður stiklað á stóru varðandi ráðleggingar um orku og orkuefnin, fitu, prótein og kolvetni, ásamt því sem farið er yfir þörf fyrir helstu næringarefni og í hvaða mat þau er að finna. Í kaflanum um næringarútreikninga eru svo gefnar leiðbeiningar um hvernig hægt er að fylgja þessum ráðleggingum í eldhúsi leikskólanna ef leikskólar hafa möguleika á að framkvæma slíka útreikninga.

Orka

Ráðleggingar Embættis landlæknis um orku eru mismunandi eftir aldri og eiga ekki við um einstaklinga heldur einungis þegar verið er að skipuleggja matseðla fyrir hópa fólks eins og til dæmis börn í leikskóla. Börn sem eru á leikskóla allan daginn ættu að fá um 70% þeirrar orku, sem þau þurfa yfir daginn, í leikskólanum, eða um 50% ef morgunmat er borðaður heima. Embætti landlæknis gefur einnig ráðleggingar um æskilega samsetningu fæðunnar með tilliti til próteina, fitu og kolvetna. Þessar ráðleggingar, líkt og ráðleggingar um orkuinntöku, gilda eingöngu þegar verið er að skipuleggja matseðla fyrir hópa fólks en ekki fyrir einstaklinga.

Prótein

Prótein er aðalbyggingarefni líkamans og það er sérstaklega mikilvægt fyrir börn sem eru að stækka að próteinþörf þeirra sé fullnægt. Hefðbundinn íslenskur matur er ríkur af próteinum þar sem kjöt, fiskur, egg og mjólk eru algengur matur á borðum landsmanna. Það eru því einungis börn sem borða mjög einhæfa fæðu og börn sem borða lítið sem hugsanlega gæti skort prótein. Á hinn bóginn er of mikið prótein ekki hollt fyrir börn. Framlag próteina ætti að vera á bilinu 10–20% af heildarorku (E%).



Fita

Börn þurfa að fá fitu í matnum á hverjum degi en í henni eru mikilvæg vítamín og nauðsynlegar fitusýrur. Ef fitan í matnum er of lítil geta börnin e.t.v. ekki borðað það magn matar sem þau þurfa til að fullnægja orkuþörf yfir daginn. Það er mikilvægt að



Gott er að velja mismunandi tegundir af olíum og mjúkri fitu í matargerðina til að börnin fái öll þau næringarefni og önnur hollefni sem er að finna í fitunni.

fylgjast með fitumagni en ekki síður fitusamsetningu í matnum í leikskólanum. Ráðlagt er að fita veiti 25–40% af heildarorkunni. Við skipulagningu matseðla fyrir hópa fólks er hæfilegt að miða við að fita veiti 32–33% af heildarorkunni.

Mýkri og hollari fita

Æskilegt er að auka hlut mjúkrar fitu í fæði á kostnað harðrar fitu. Þannig má draga úr hættu á hjarta- og æðasjúkdómum. Hins vegar er ekki æskilegt að skipta út mettadri fitu fyrir fínunnin kolvetni, svo sem sykur eða hvítt hveiti, þar sem það getur haft óæskileg áhrif. Mjúka fitu er fyrst og fremst að finna í fæðu úr jurtaríkinu og í feitum fiski. Mjúk eða ómettuð fita er ýmist einómettuð eða fjölómettuð og er hún fljótandi við stofuhita. Með harðri fitu er átt við bæði mettaðar fitusýrur og transfitusýrur. Æskilegt er að velja jurtaolíur við matargerð og út á salöt, t.d. rapsolíu og ólífuolíu, frekar en smjör, smjörlíki eða kókosfeiti.

Kolvetni

Heilsufarsleg áhrif kolvetna í fæðunni eru tengd tegund kolvetna og uppruna þeirra. Ráðlagt er að kolvetnin komi fyrst og fremst úr heilkornavörum, grænmeti, baunum, ávöxtum, hnetum og fræjum. Ráðlagt er að kolvetni veiti 45–60% af heildarorkunni. Við skipulagningu matseðla fyrir hópa fólks er hæfilegt að miða við að 52–53% orkunnar komi úr kolvetnum. Neysla kolvetna á þessu bili endurspeglar höllt mataræði að því gefnu að ráðleggingu um trefjaneyslu sé mætt og að neysla á viðbættum sykri sé innan viðmiðunarmarka, sjá hér fyrir neðan.

Viðbættur sykur

Til að tryggja nægjanlegt magn nauðsynlegra næringarefna og trefja og til að stuðla að heilsusamlegu mataræði er mikilvægt að takmarka neyslu á viðbættum sykri. Þetta er sérstaklega mikilvægt þegar börn eiga í hlut. Minnka ætti sykri í uppskriftum eins og hægt er og jafnvel sleppa honum. Sjá nánar um sykurrinnihald í ýmsum matvörum á vefslóðinni www.sykurmagn.is.

Trefjar

Trefjar eru mikilvægur hluti af mataræði fólks frá unga aldri en æskileg neysla fyrir börn frá tveggja ára aldri er um 11–16 grömm trefja á dag. Með því að bjóða oftar upp á heilkornavörur þegar kornvörur eru á boðstólnum, t.d. heilkornabrauð, grænmeti og ávexti, þá ættu börnin að ná hæfilegu magni af trefjum. Til þess að trefjarnar hafi tilætluð áhrif á meltinguna þurfa börnin alltaf að hafa greiðan aðgang að vatni að drekka.

Salt

Takmarka ætti saltnotkun í mat sem ætlaður er börnum og ekki ætti að venja börn á saltan mat. Stærstur hluti salts í fæðu, eða um þrjú fjórðu, kemur úr tilbúnum matvælum, svo sem unnum kjötvörum, brauði, ostum, pakkasúpum og -sósam, tilbúnum réttum og skyndibitum. Til að stilla saltnotkun í hóf er mikilvægt að velja lítið unnin matvæli enda eru mikið unnin matvæli, t.d. unnar kjötvörur og tilbúnar sósar og súpur, yfirleitt saltrík. Einnig ætti að takmarka notkun á salti við matargerð og á matinn og stilla notkun á krafti og öðrum sóltum kryddum, t.d. sítrónupipar, súputeningum og sojasósu, í hóf. Það ætti frekar að kynna börnunum mat með öðrum kryddum sem ekki innihalda salt. Í staðinn fyrir salt er hægt að bragðbæta matinn með ferskum eða þurrkuðum kryddjurtum, hvítlauk, ferskum engifer, sítrónu eða límónu. Æskilegt er að sjóða grænmeti og kartöflur í ósöltuðu vatni og eins er óþarfi að salta hafra-grautinn fyrir börnin. Starfsfólk mótuneyta er hvatt til að lesa utan á umbúðir og velja saltminni kostinn, þar getur [Skrárgatið](#) hjálpað til.

Börn á leikskólaaldri ættu ekki að neyta meira en sem nemur 3–3,5 g af salti á dag og einn dagur í leikskólanum ætti því ekki að veita meira en 2,5 g af salti á dag (eða 1 g natríum). Niðurstöður úr landskönnun meðal sex ára barna sýndu mikla neyslu á salti. Einungis 4% barna í rannsókninni neyttu salts samkvæmt ráðleggingum. Saltið leynist víða en þeir fæðuflokkar sem gáfu mest af salti í þessari rannsókn voru kornvörur (þar með talið brauð og morgunkorn), borðsalt og önnur krydd, súpur og sósar, kjöt og kjötvörur. Sjá nánar um leiðir til að minnka saltneyslu á www.landlaeknir.is/skodadusaltid.



Ráðlagðir dagskammtar

Í töflunni hér að neðan eru birtir ráðlagðir dagskammtar (RDS) fyrir vítamín og steinefni sem byggja að mestu leyti á norrænum næringarráðleggingum frá árinu 2012. Það er eingöngu fyrir D-vítamín sem íslensku RDS eru frábrugðnir þeim norrænu en þeir eru hærri. Í skjalinu [Grundvöllur ráðlegginga um mataræði og ráðlagðir dagskammtar næringarefna](#) eru nánari upplýsingar um RDS. RDS er það magn nauðsynlegra vítamína og steinefna sem talið er fullnægja þörfum alls þorra fólks og er mismunandi eftir aldri. Þörf fólks fyrir næringarefni er mjög breytileg og því geta RDS-gildin ekki sagt til um einstaklingsbundnar þarfir. Skammtarnir koma þannig fyrst og fremst að notum við að skipuleggja matseðla fyrir hópa (til dæmis hóp barna í leikskóla) eða sem viðmiðunargildi fyrir hollt fæði. Gildin eru því nokkru hærri en sem nemur þörf flestra heilbrigðra einstaklinga. Næringarefni úr mismunandi fæðutegundum nýtast líkamanum misvel en við ákvörðun skammtanna er gert ráð fyrir að næringarefnið komi úr blönduðu fæði með mismunandi nýtingu.



Ráðlagðir dagskammtar (RDS) af ýmsum vítamínum og steinefnum. Gefnir upp sem meðaltal fyrir daglega neyslu yfir lengri tíma, til notkunar við að skipuleggja matseðla fyrir hópa fólks^a. Þörf flestra einstaklinga er lægri.

Aldur/ár	A RJ ^b	D µg	E α-TJ ^c	B ₁ mg	B ₂ mg	Níasín NJ ^d	B ₆ mg	Fólat µg	B ₁₂ µg	C mg
12–23 mán.	300	10	4	0,5	0,6	7	0,5	60	0,6	25
2–5 ára	350	10	5	0,6	0,7	9	0,7	80	0,8	30
Aldur/ár	Kalk mg	Fosfór mg	Kalíum g	Magnesíum mg	Járn mg ^e	Sink mg	Kopar mg	Joð µg	Selen µg	
12–23 mán.	600	470	1,4	85	8	5	0,3	70	20	
2–5 ára	600	470	1,8	120	8	6	0,4	90	25	

a) Ráðleggingarnar miðast við það magn sem neytt er en gera þarf ráð fyrir tapi við matreiðslu, suðu o.s.frv.

b) A-vítamín er gefið upp í retinoljafngildum. 1 retinoljafngildi (RJ) = 1 µg retinol = 12 µg β-karótín.

c) E-vítamín er reiknað sem α-tókóferoljafngildi. 1 α-tókóferoljafngildi (α-TJ) = 1 mg RRR-α-tókóferol.

d) Níasín er reiknað sem níasínjafngildi. 1 níasínjafngildi (NJ) = 1 mg níasín = 60 mg tryptófan.

e) Samsetning máltíðarinnar hefur áhrif á nýtingu járns úr fæðunni. Nýtingin eykst ef mataræðið er ríkt af C-vítamíni og kjöti eða fiski en minnkar ef samtímis er neytt pólýfenóla og fýttinsýru.

Hvar eru næringarefnin?

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 oftár 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.
- Appelsínur og öðrum sítrusávöxtum.



Kalk

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

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



Járn

Mikilvægir járngjafir í fæðu:

- Innmatur, 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.
- Járnþætt morgunkorn.
- Hveitiklíð, heilhveiti, heilkornabrauð og rúgbrauð.
- Járnþætt Stoðmjólk fyrir börn að tveggja ára aldri.

C-vítamín, t.d. úr ávöxtum og grænmeti, eykur nýtingu járns 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



Næringarútreikningar

Allir leikskólar ættu að leggja ríka áherslu á hollt og fjölbreytt hráefnival samkvæmt ráðleggingum Embættis landlæknis, sjá nánar í lista á bls. 13. Einnig er æskilegt að hafa *Diskinn* í huga varðandi samsetningu á máltíðum. Þeir leikskólar sem hafa tók á að næringarriekna matseðla eru hvattir til að gera það og bera saman við ráðleggingar um næringarefni en að auki er mælt með að ráðfæra sig við næringarfræðing/næringarráðgjafa.

Útreikningar á orku

Áætluð meðalorkuþörf leikskólabarna á aldrinum 2–5 ára eru 1.270 kkal/dag

Taka þarf tillit til meðalorkuþarfar barna eftir aldri til að finna hæfilegan matarskammt fyrir hvern aldursþóp. Máltíðir í leikskólanum veita um 70% af orkuþörfinni yfir daginn, eða um 50% ef morgunmat er ekki í boði. Hér á eftir er reiknuð orkuskipting yfir daginn fyrir börn á aldrinum 2–5 ára. Mikilvægt er að hafa í huga að einungis er um að ræða meðalorkuþörf en orkuþörf hvers og eins er mismunandi. Nauðsynlegt er að gera ráð fyrir að þau, sem vilja, geti fengið ábót. Börn, sem eru stór eftir aldri, og börn, sem eru dugleg að hreyfa sig, geta til dæmis þurft meiri orku en önnur og öfugt.

Svona er magn orkuefna reiknað út:

Áætluð meðalorkuþörf leikskólabarna á aldrinum 2–5 ára eru 1.270 kkal/dag. Ráðleggingar um næringarefni frá Embætti landlæknis gera ráð fyrir að daglega veiti prótein um það bil 15% orkunnar, kolvetni um það bil 52–53% (þar af minna en 10% úr viðbættum sykri) og fita um það bil 32–33% orkunnar (þar af minna en 10% hörð fita). Prótein og kolvetni veita hvort um sig 4 kkal (hitaeiningar) hvert gramm en fitan ríflega tvöfalt meira, eða 9 kkal/g.

Dæmi um útreikning:

Prótein á að veita um það bil 15% orkunnar sem þýðir, miðað við 1.270 kkal fæði: $0,15 \times 1.270 \approx 190$ kkal.

Í 1 g af próteini eru 4 kkal þannig að 190 kkal eru $190/4 = 48$ g af próteini.

Matnum í leikskólanum er ekki ætlað að uppfylla dagsþörfina af næringarefnum heldur um það bil 70% hennar. Þess vegna er hæfilegt að reikna með $0,7 \times 48 = 34$ g af próteini yfir daginn í leikskólanum. Ef aðeins er verið að reikna út næringargildi í hádegisverði er ekki óeðlilegt að hlutfall próteina verði hærra og fita einnig en hluti kolvetna þar af leiðandi minni. Kolvetni eru aftur á móti hlutfallslega meiri í millibita að morgni og öðrum smærri máltíðum.



Á samsvarandi hátt ætti maturinn í leikskólanum að veita að minnsta kosti um 70% af daglegri þörf fyrir flest vítamín og steinefni, eða um 50% ef morgunmatur er ekki í boði. Sérstaklega á þetta við um A-vítamín, B-vítamín og C-vítamín og flest steinefni, svo sem kalk. Sum næringarefni fáum við þó í mismunandi magni á hverjum degi. Fiskur er t.d. ríkur af jöði og við fáum því meira af jöði þá daga sem fiskur er á borðum á meðan kjötmáltíðir gefa meira af sinki og járni. Það er því ráðlagt að reikna út næringargildi í matseðli fyrir eina viku eða lengra tímabil og deila niður á dagana. Niðurstöðurnar eru þá bornar saman við ráðlagða dagskammta um vítamín og steinefni fyrir leikskólabörn, (bls. 24).

Dæmi um dreifingu og magn orkuefna fyrir 2-5 ára börn á dag

Orkuefni	Hlutfall af heildarorku dagsins (%)	Magn orkuefna (g) á dag miðað við 1.270 kkal fæði	Magn orkuefna (g) í matnum í leikskólanum miðað við 70% af meðalorkuþörf
Prótein	15%	48 g	u.þ.b 34 g
Fita	32-33%	46 g	u.þ.b 32 g
Kolvetni	52-53%	167 g	u.þ.b 117g

Æskilegt er að börn yngri en 2 ára fái allt að 30-40% orkunnar úr fitu og þurfa þau því heldur fituríkari mat.

Við útreikninga á næringargildi matseðla er mikilvægast að fylgjast með orku, fitu, kolvetnum, viðbættum sykri, salti, próteini, trefjum, A-vítamíni, C-vítamíni, kalki, járni og jöði.

Sjá dæmi um matseðla á blaðsíðu 40.





Innkaup

Þótt mikilvægt sé að halda kostnaði innan ákveðinna marka má það ekki hafa áhrif á hollustu, gæða- og öryggisþætti matvælna eða innihald þeirra. Með vel samsettum matseðlum og með því að nýta sér tilboð á næringarríkum matvörum og gera hagstæð innkaup má halda kostnaði hóflegum. Ein leið er að hafa samband við allar heildsölur/birgja sem bjóða matvæli og fá sendan vöru- og verðlista frá þeim til samanburðar. Skilgreina þarf vel hverjar þarfir eldhússins eru og láta svo birgja gera tilboð. Að auki eru sum sveitarfélög með ramma utan um útboð matvæla sem stofnanir þeirra þurfa að fara eftir. Mikilvægt er að slíkir ramar/útboð taki mið af opinberum ráðleggingum.

Skipulögð matarinnkaup spara tíma og fyrirhöfn

Gott skipulag er nauðsynlegt til að geta rekið leikskólaeldhús eins og lög og reglur kveða á um. Ef skipulag er slæmt er til dæmis ekki hægt að rekja vöru til baka til uppruna síns sem getur verið afar mikilvægt komi eitthvað upp. Við skipulag á innkaupum er einnig ráðlegt að skoða magnkaup og hversu oft er keypt inn vegna umhverfis-sjónarmiða.

Nokkur atriði sem gott er að hafa í huga við innkaupin:

- Fjöldi einstaklinga í mat, bæði börn og fullorðnir – hversu mikið magn þarf í matinn?
- Skammtastærðir út frá næringarþörf hópsins, t.d. aldurssamsetningu barnanna.
- Vera búin(n) að fara yfir samsetningu matseðla með ráðleggingar Embættis landlæknis um mataræði í huga.
- Fylgiskjal með matseðlum til að skrá inn upplýsingar um magn o.fl. (bls. 31).
- Merkja við það sem búíð er að panta.
- Fastar pantanir fyrir það sem þarf að koma daglega eða einu sinni til tvisvar í viku og mánaðarpöntun fyrir annað.
- Ákveðinn tími til að taka á móti solumönnum eða hafa samband við þá þar sem það vinnulag er viðhaft.
- Hversu mikið á að panta? Nauðsynlegt er að vita hve mikið er í raun borðað og hversu miklir afgangar verða til að hægt sé að áætla næstu pöntun og endurskipuleggja innkaup í samræmi við það. Séu afgangar miklir verður að skoða af hverju það er.



- Reynslan sýnir að ekki er nóg að hafa fast innkaupamagn fyrir hverja matvöru heldur þarf einnig að taka tillit til matreiðsluaðferða. Það fer t.d. ekki endilega jafnmikið af soðnum fiski og steiktum.
- Munið að líta á dagatalið. Hugsanlega þarf að breyta pöntunum, t.d. vegna starfsdaga, foreldradaga eða annarra daga sem börnin eru ekki í leikskólanum.
- Það er kostnaðarsamt og tekur óþarflega mikið rými að safna stórum lager. Þótt pöntun fari fram viku- eða mánaðarlega er hægt að biðja um að fá plássfrekar vörur afhentar síðar. Fisk og önnur viðkvæm matvæli ætti að fá í hús að morgni þess dags sem hann er matreiddur.

Að velja réttu vöruna

Fylgja þarf viðmiðum um næringargildi og innihaldsefni við val á vörum svo maturinn uppfylli settar gæða- og öryggiskröfur. Upplýsingar um næringargildi, s.s. magn fitu og salts í réttum, þurfa því að liggja fyrir. Einnig er nauðsynlegt að upplýsingar um innihaldsefni í samsettum matvörum fylgi vegna matreiðslu sérþæðis.

Hagstæð innkaup

Hollur matur er ekki dýrari en annar matur. Í stóreldhúsum má halda kostnaði niðri með því til dæmis að:

- Gera innkaup í samræmi við tilboð og árstíma (breyta þá uppskriftum og matseðli eftir því).
- Hafa stundum baunarétti í stað kjötrétta en einnig bæta baunum í kjötrétti öðru hvoru.
- Hafa oftast hafragraut (eða graut úr öðru korni) í morgunmat í stað morgunkorns.
- Kaupa einnig frosið grænmeti og ávexti.
- Leita hagstæðustu verða hjá birgjum.
- Festast ekki af vana á einum stað þó það geti vissulega verið hagkvæmt að versla sem mest við sama aðilann.
- Læra af reynslunni að kaupa rétt magn og skammta hæfilega.



Umhverfisvæn innkaup

Umhverfisstefna í innkaupum miðast við að draga dulinn kostnað fram í dagsljósið, s.s. með því að taka tillit til endingar, orkunotkunar, fjölda sendinga og endurnýtingarmöguleika.

Umhverfisvænar vörur eru þær sem eru síður skaðlegar heilsu manna og umhverfinu en sambærilegar vörur ætlaðar til sömu nota.

Ekki þarf að vera flókið að koma upp umhverfisvænni stefnu í leikskólaeldhúsinu. Það má draga úr úrgangi með því að kaupa vörur í stærri pakkningnum og t.d. bjóða upp á drykki í lítrafenum og hella í glös eða með því að hræra skyr og skammta á diska í stað þess að kaupa litlar dósir. Þess þarf þó að gæta að ekki sé keypt inn slíkt magn að það auki matarsóun þegar ekki klárast úr pakkningunum. Leikskólar geta líka haft jákvæð áhrif út á við með því að biðja um vörur í sem minnstum umbúðum og að ekki sé verið að pakka inn matvöru sem óþarfi er að pakka inn, s.s. appelsínur. Þannig er hægt að draga úr úrgangsmýndun og sorphirðukostnaði leikskóla.

Lífrænar vörur

Í lífrænni ræktun felst að uppfylla þarf ýmis skilyrði við ræktun matvæla s.s. hömlur á notkun plöntuverndarvara og annarra efna til ræktunar. Áherslur lífrænnar ræktunar eru almennt á verndun umhverfisins, að framleiðsla sé sjálfbær, velferð dýra og samfélagslega ábyrgð.

Vara er umhverfisvæn ef hún:

- Þjónar tilgangi sínum vel og er hagkvæm í rekstri.
- Er sparneytin á orku og auðlindir.
- Er í sem minnstum umbúðum eða að þær eru að stórum hluta úr endurnýtanlegu efni.
- Veldur sem minnstri mengun.
- Er endingargóð og auðveld í viðhaldi og endurnýjun.
- Er endurnotanleg og/eða endurvinnanleg.

Hægt er að lesa meira um umhverfisvæn innkaup og umhverfisvæna stefnu í ríkisrekstri á vefsíðunni Vístvæn innkaup á www.vinn.is.

Einföld ráð eru að:

- Velja margnota í stað einnota.
- Velja vörur sem eru góðar fyrir umhverfið, t.d. með umhverfismerki (sjá [hér](#)).
- Velja stærrí innkaupaeiningar ef það hentar m.t.t. geymslurýmis (spyrjist fyrir hjá birgjum).
- Lágmarka umbúðir.
- Velja endurunnið, endurnýtanlegt og endurvinnanlegt.
- Velja íslenskt og gjarnan vörur úr eigin heimabyggð.

Matarsóun

Neysla matvæla hefur áhrif á umhverfið, bæði jákvæð og neikvæð. Með því að vera meðvituð um hvaða matur er valinn og með því að draga úr matarsóun getur leikskólinn hjálpað til við að lágmarka neikvæð áhrif á umhverfið. Meiri neysla á afurðum úr jurtaríkinu og minni neysla dýraafurða hjálpar til við að takmarka losun gróðurhúsalofttegunda og hefur því jákvæðari áhrif á umhverfið.

Mikilvægt er að minnka matarsóun. Árlega er talið að um þriðjungur af framleiddum mat til mannelis á heimsvísu eyðileggist eða sé sóað. Að framleiða mat sem síðan er hent er ekki umhverfisvænt, auk þess að vera óhagkvæmt. Nokkrir þættir geta haft áhrif til aukinnar matarsóunar í leikskólum. Má þar nefna lélegar aðstæður til að varðveita matarafganga, mistúlkun á reglum og streituvaldandi umhverfi þar sem börnin borða. Með framreiðslu á hollum og góðum máltíðum í notalegu umhverfi eru meiri líkur á því að maturinn sé borðaður í staðinn fyrir að honum sé hent.



Ráð til að minnka matarsóun

- Mælið, fylgist með og setjið raunhæf markmið um innkaup og eldamennsku.
- Skipuleggið vel innkaup út frá matseðli, fjölda barna og starfsfólks og eldið rétt magn. Munið að skoða skóladagatalið, eru frídagar framundan og því engin börn í skólanum?
- Greinið á milli „best fyrir“ dagsetningar og „síðasti notkunardagur“. Vara með „best fyrir“ dagsetningu er hæf til neyslu ef hún lýktar, bragðast og litur eðlilega út þrátt fyrir að komið sé fram yfir þá dagssetningu. Vörur merktar með „síðasta notkunardag“ á hins vegar ekki að nota að þeim degi liðnum. Ef það stefnir í að ekki verði hægt að nota matvæli fyrir „síðasta notkunardag“ er hægt að frysta þau áður en að honum kemur og nota síðar. Skráið þá dagsetningu frystingar á umbúðir.
- Stillið ísskápinn rétt og fylgist með hitastigi hans. Maturinn helst lengur ferskur við kælingu við 4°C. Geymslutími matvæla getur styst töluvert ef hitastig ísskáps er of hátt.
- Kælið afganga á öruggan hátt, sjá nánar í kafla um „Innra eftirlit í stórelðhúsum“.
- Skipuleggið vel ísskáp og frysti og hafið verklagsreglur fyrir geymslu á matnum. Hafið „fyrst inn fyrst út“ regluna ávallt í huga.
- Berið ekki fram of stóra matarskammta í einu, fyllið heldur á eftir hendinni. Þannig er auðveldara að nýta matarafgang síðar.
- Sjiði til þess að það sé kyrrð og ró og notalegt andrúmsloft við matarborðið þannig að börnin vilji sitja kyrr og borða matinn.
- Fáði börnin og leikskólakennara til að taka þátt í að draga úr matarsóun. Ræðið matarsóun við þau og virkið þau til þátttöku.

Sjá nánar á www.matarsoun.is

Matur

matreitt og notað magn

Leikskóli:

Fjöldi barna:

Mánuður:

Fjöldi fullorðinna:

Matvæli	Magn á mann x skammtar = ÁM	Matreitt	Afgangar	Athugasemdir

Hvað þarf mikið magn á mann og hvað eru margir í mat?
= Áætlað magn (ÁM).

Skipulögð og góð skráning sparar vinnu og peninga.

Fastar pantanir

Leikskóli:

Fjöldi barna:

Mánuður:

Fjöldi fullorðinna:

	Fyrirtæki	Vörutegund	Magn	Afhending dagur/tími
Mánudagur				
Þriðjudagur				
Miðvikudagur				
Fimmtudagur				
Föstudagur				

Reiknið út magnið eftir uppgefinni skammtastærð en hafið jafnframt í huga hvað er verið er að elda. Fyrir vinsæla rétti á borð við grjónagraut dugar eflaust ekki viðmið-unarskammtur.

Munið að skoða skóladagatalið. Eru frí dagar fram undan og því engin börn í skólanum? Þá getur þurft að breyta föstum pöntunum.



Örugg matvæli – allra hagar

Áður en rekstur mötuneyta hefst skulu rekstraraðilar setja sig í samband við heilbrigðis-
eftirlit viðkomandi sveitarfélags og sækja um leyfi til rekstrarins. Heilbrigðisfulltrúi
kemur reglulega í eftirlit til að ganga úr skugga um að reglum um öryggi matvæla sé
framfylgt í mötuneytinu. Telji rekstraraðili að í dreifingu séu varasöm matvæli eða ef
upp kemur grunur um matarsýkingu eða ofnæmi eftir neyslu matvæla skal tafarlaust
haft samband við heilbrigðisfulltrúa sveitarfélagsins.

Innra eftirlit er eftirlitskerfi sem rekstraraðilum leikskólamötuneyta ber að nota til að
draga úr eða koma í veg fyrir hættur við framleiðslu og dreifingu matvæla. Uppsetning
og framkvæmd innra eftirlits er löguð að hverju mötuneyti fyrir sig. Innra eftirlit þarf
að vera sjálfsagður hluti af allri vinnu í mötuneytum og þar má ekkert verða útundan.

Helstu þættir innra eftirlits eru:

- Áætlun og skrá yfir fræðslu og þjálfun starfsfólks.
- Undirritun yfirlýsingar um heilsufar starfsfólks.
- Hreinlætisáætlun sem felur í sér umgengisreglur, meindýravarnir og þrifaáætlun.
- Eftirlit með hitastigi við matreiðslu og kælingu.
- Eftirlit við vörumóttöku.
- Viðbrögð við frávikum.

Starfsfólk

Starfsfólk mötuneyta þarf að hafa haldgóða þekkingu á réttri meðhöndlun og öryggi
matvæla. Fræðsla um tilgang og markmið innra eftirlits og þjálfun í notkun þess er
nauðsynleg. Rekstraraðilar leikskólamötuneyta eiga að gera áætlun og halda skrá yfir
fræðslu og þjálfun starfsfólks. Umgengisreglur og reglur um persónulegt hreinlæti
starfsfólks, s.s. um handþvott, vinnuföt og skartgrip, þurfa að vera skýrar og vel
kynntar fyrir öllu starfsfólki. Undirritun heilsufarskýrslu er yfirlýsing starfsmanns og
rekstraraðila leikskólamötuneyta um að starfsmaður sé ekki við störf ef grunur leikur
á að hann/hún sé smitberi eða með smitandi sjúkdóm sem gæti dreifst með mat-
vælum.



Börn sem þátttakendur í eldhúsi

Almennt gildir að matvælafyrirtæki verða að uppfylla viðeigandi kröfur um góða starfs-hætti sem settar eru fram í reglugerðum um hollustuhætti (nr. 103/2010 og 104/2010). Með góðum starfsháttum er hægt að koma í veg fyrir mengun matvæla og fjölgun örvera og þar með fyrirbyggja ýmsar hættur og tryggja þannig, eins og kostur er, örugg matvæli. Ýmsar kröfur eru gerðar til eldhúsa í leikskólum og til starfsfólks sem þar vinna, t.d. um þjálfun starfsfólks, persónulegt hreinlæti og eftirlit með heilsu. Það er strangt til tekið ekki framkvæmanlegt að börnin uppfylli allar þessa kröfur sem gerðar eru samkvæmt reglum.

Æskilegt er samt sem áður að hvetja börnin til að vera að einhverju leyti virkir þátt-takendur í leikskólaeldhúsum. Tryggja þarf verklagsreglur um persónulegt hreinlæti, notkun hlífðarfatnaðar, skófatnaðar og hárneta. Maturinn má eingöngu vera ætlaður takmörkuðum hópi barna en ekki fyrir allan leikskólann. Hér gilda sömu reglur fyrir alla (bæði fullorðna og börn) og mikilvægt er að hafa skriflegar leiðbeiningar þannig að það sé einfalt að fylgja þeim eftir.



Vinnusvæði

Skipulag vinnusvæðis og eftirlit með hreinlæti og þrifum þarf ekki síður en matreiðslan að vera í föstum skorðum.

Það þarf að ákveða og hafa skriflegt hvað á að þrifa, hvenær og hversu oft á að þrifa, hvernig á að þrifa og síðast en ekki síst hver á að þrifa. Hafa ber í huga að hreinsiefni eru líka mengunarvaldar og geta verið lífshættuleg börnum. Rétt notkun hlífir fólki og umhverfinu.

Á vinnusvæði og í geymslum fyrir matvæli þarf að gera ráð fyrir meindýravörnum, s.s. neti fyrir opnanlegum gluggum og rafmagnsflugnabönum (UV-ljós í lofti).

Hitastig

Stjórnun á hitastigi við geymslu, flutning og vinnslu matvæla er auk hreinlætis áhrifa-ríkasta leiðin til að takmarka vöxt örvera og þar með draga úr hættu á matarsjúkdóm-um. Hitastigið þarf annað hvort að vera nógu lágt eða nógu hátt til að hindra vöxt örvera eða drepa þær. Takist það má einnig tryggja gæði, lengja geymsluþol og hindra skemmdir í viðkvæmum matvælum. Til að fylgjast með virkni kæla og frysta er nauð-synlegt að mæla og skrá hitastig í þeim.

Vörumóttaka

Eftirlit við vörumóttöku er nauðsynlegt enda mikilvægt að gera kröfur um að frá birgjum komi ávallt fersk og heilnæm matvæli. Ástand umbúða, umbúðamerkingar og skynmat á vöru eru atriði sem þarf að skoða. Einnig er nauðsynlegt að mæla og skrá hitastig kældra, frystra og hitaðra matvæla við móttöku.

Frávik

Vegna frávika, sem upp kunna að koma við vörumóttöku, matreiðslu eða geymslu matvæla, skal halda frávikaskýrslu yfir viðbrögð, orsakir og úrbætur.

Innra eftirlit í stóreldhúsum

Því miður er ekki til nein ein töfralausn til að koma á virku innra eftirliti í stóreldhúsum. Í öllum tilvikum næst þó bestur árangur af uppsetningu og framkvæmd innra eftirlits ef rekstraraðilar og starfsfólk vinna saman en auðvitað getur verið nauðsynlegt að leita eftir ráðgjöf hjá fagaðilum. Hagnýtar upplýsingar um innleiðingu innra eftirlits má m.a. finna á heimasíðu Matvælastofnunar, www.mast.is/matvaelastofnun/innra-efstirlit/.

Til að tryggja öryggi neytenda hafa verið sett fram eftirfarandi viðmiðunarmörk:

- Kælivöru á að geyma við 0–4 °C.
- Matvæli, sem á að framreiða köld, verður að kæla fljótt og vel og geyma við sama hitastig.
- Matvæli sem eru elduð en á að kæla og hita upp síðar, skal kæla frá 60°C á innan við fjórum klukkustundum niður í 4°C eða á tveimur klukkustundum niður í 20°C.
- Við flutning og afhendingu/móttöku verður hitastig einnig að haldast rétt allan tímann. Hitastigskeðjan má hvergi rofna.

Engin keðja er sterkari en veikasti hlekkurinn.



Örlítil örverufræði

Gerlar sem valda matarsýkingu

Örverur eru samheiti yfir örsmáar lífverur sem aðeins sjást í smásjá. Þær eru alls staðar í umhverfi okkar, í lofti, vatni, jarðvegi og á mönnum og dýrum. Þær dreifast með snertingu, lofti, ryki og meindýrum.

Örverur skiptast í gerla (bakteríur), ger- og myglusveppi og veirur. Náttúruleg heimkynni örvera eru jarðvegur, yfirborðsvatn, dýr og menn (meltingarvegur, kok, nasir og húð). Gerlar eru einkum komnir frá dýra- eða mannasaur en örverur berast líka frá slímhimnu í nösum og koki þegar fólk hóstar, hnerrar, talar eða andar. Gerlarnir dreifast svo áfram með snertingu og meðhöndlun matvæla og áhald.

Örverur geta ýmist verið til góðs eða ills. Þannig eru til nytsamlegar örverur sem eru notaðar í matvælavinnslu á meðan aðrar skemma og stytta geymsluþol matvæla og valda sjúkdómum. Örverur þurfa ákveðin vaxtarskilyrði til að geta þrífist og fjölgað sér. Næring, hitastig, raki, súrefni og sýrustig skipta máli en kjöraðstæður eru mismunandi eftir tegundum. Fjölgun gerla á sér stað með skiptingu. Gerlarnir vaxa að ákveðinni stærð og myndast þá skilrúm sem skiptir frumunni í tvær nákvæmlega eins frumur. Ef vaxtarskilyrði eru hagstæð geta þeir vaxið og skipt sér mjög hratt. Flestir gerlar skipta sér á 20 mínútna fresti. Það er því ekki ráð nema í tíma sé tekið að hefta fjölgunina.

Í elduðum matvælum geta leynst gró sjúkdómsvaldandi örvera, s.s. *Bacillus cereus* og *Clostridium perfringens*. Þegar hitastig matvælna er komið niður fyrir 60°C fara gróin að spíra, eiturefni að myndast og örverurnar að fjölga sér. Eiturefnin eru sum hver mjög stöðug og verður ekki eytt með upphitun eða framhaldseldun. Þá er ætíð sú hættu fyrir hendi að matvælin mengist eftir eldun vegna krossmengunar, smits frá mönnum s.s. vegna *Staphylococcus aureus* eða vegna örvera úr umhverfinu eins og *Listeria monocytogenes*. Þessar bakteríur fjölga sér við hitastig upp undir 60°C og niður fyrir frostmark. Kjörhitastig þeirra er á bilinu 30°C upp í 43°C og kjörhitastig eiturefnamyndunar er frá 20°C upp í 40°C (*B.Cereus*, *C.Perfringens* og *S.Aureus*). Mest hættu á matarsýkingum er því ef matvæli standa í einhvern tíma við hitastig á bilinu frá 60°C og niður í 20°C.

Hreinlæti og rétt hitastig matreiðslu ásamt kælingu eru því lykilatriði í meðferð matvæla til að hindra vöxt örvera svo þær rýri ekki gæði og geymsluþol matvæla. Enn alvarlegra er hins vegar að þær geta valdið matareitrun og matarsýkingu. Matareitrun veldur veikindum og stundum varanlegu heilsutjóni, jafnvel dauða. Flestar örverur, sem valda matarsýkingu, drepast við gerilsneyðingu eða suðu. Sumar geta þó myndað eitur sem þolir vel suðu í langan tíma og eitrið sjálft veldur þá matareitrun. Einnig eru til gerlar sem geta myndað dvalargró sem lifa af suðu og þola hitun upp í 120°C í nokkurn tíma. Þessi dvalargró geta lifnað við og fjölgað sér við rétt skilyrði og geta þá myndað eitur. Matvæli, sem farin eru að skemmast, ætti því aldrei að reyna að meðhöndla frekar heldur farga þeim.





Heilsueflandi leikskóli og aðalnámskrá leikskóla

Embætti landlæknis heldur utan um *Heilsueflandi leikskóla* sem er ætlað að styðja leikskóla í að vinna markvisst að heilsueflingu og gera hana að hluta af daglegu starfi leikskólans. Gert er ráð fyrir að Heilsueflandi leikskólar setji sér heilðræna stefnu um heilsueflandi skólastarf og að í skólanámskrá sé tekið mið af stefnunni. Mikilvægt er að leikskólastjórar móti stefnu á sviði næringar og að starfsmenn hafi yfirsýn yfir næringu barna meðan á dvöl þeirra í leikskólanum stendur. Með slíkri heilðrænni nálgun má betur stuðla að samræmi í næringarmálum og bættri heilsu og líðan barna. Í Aðalnámskrá leikskóla frá 2011 eru heilbrigði og velferð skilgreind sem einn af sex grunnþáttum menntunar sem leikskólar eiga að hafa að leiðarljósi og innleiða í öllu sínu starfi. Mikill samhljómur er með Heilsueflandi leikskóla og grunnþættinum um heilbrigði og velferð. Heilsueflandi leikskóli mun því nýttast leikskólum sem verkfæri til að innleiða grunnþáttinn heilbrigði og velferð. Leikskólar eru hvattir til að sækja um þátttöku á vefsíðu Embættis landlæknis www.landlaeknir.is/leikskolar.

Aðalnámskrá leikskóla

Í almennum hluta *aðalnámskrár leikskóla* er talað um að í skólaumhverfinu þurfi að stuðla að heilsusamlegu fæðuvali með fræðslu og góðu framboði á fjölbreyttum mat. Leggja þurfi áherslu á uppeldis- og félagslegt gildi máltíða meðal annars með því að gefa nægan tíma til að nærast. Í kafla um heilbrigði og vellíðan er talað um að í leikskólum eigi börn að læra um og tileinka sér heilbrigða lífshætti, hollt mataræði, hvíld, hreinlæti og hreyfingu. Í leikskóla ber því að stuðla að heilbrigði og vellíðan barna með því að leggja áherslu á: umhyggju, persónulega umhirðu, holla næringu, fjölbreytta hreyfingu, ögrandi og krefjandi útivist og fleira.

Stýrihópur um mat í leikskólanum

Nauðsynlegt er að stjórnendur skólans og starfsmenn eldhúss fundi reglulega eftir þörfum til að fara yfir næringarstefnu leikskólans sem og starfsemi og skipulag eldhúss. Einnig er mælt með því að leikskólar ráðfæri sig við næringarfræðing hjá viðkomandi sveitarfélagi. Auk þess gæti leikskólastjóri kallað reglulega saman fund, til dæmis á hverju hausti, með fulltrúum foreldra, kennara og starfsfólki eldhúss til að fara yfir hvort þörf er á úrbótum eða breytingum er varða matinn og umhverfið sem börnin nærast í. Leikskólabörn liggja yfirleitt ekki á skoðunum sínum varðandi matinn og auðvelt er að spyrjast fyrir á deildum leikskólans hvernig maturinn smakkast áður en fundurinn er haldinn. Auk þess leynir það sér sjaldan á matarlystinni hjá börnunum ef maturinn þykir góður. Börnin hafa líka skoðanir á hvað á að vera í matinn og væri það dæmi um gott lýðræði að leyfa þeim að velja matinn nokkrum sinnum á ári. Til að það val verði ekki bara óhollur matur er hægt að bjóða upp á nokkrar hugmyndir sem þau síðan kjósa um.

Áhugavert efni

Nokkrir áhugaverðir bæklingar, veggspjöld, einblöðungar og annað efni sem vert er að benda á:

Frá Embætti landlæknis:

- Bæklingur: Ráðleggingar um mataræði
- Grundvöllur ráðlegginga um mataræði og ráðlagðir dagskammtar næringarefna
- Bæklingur: Ráðleggingar um næringu ungbarna
- Bæklingur: Ráðleggingar um næringu barna fyrir dagforeldra og starfsfólk ungbarnaleikskóla
- Veggspjald með ráðleggingum um mataræði
- Einblöðungur um fimm á dag
- Einblöðungur um heilkornavörur
- Bæklingur um Skráargatið
- Veggspjald með fæðuhringnum, í stærðum A2 og A4
- Veggspjald með *Diskinum*, í stærðinni A4
- Efni um heilsueflandi leikskóla
- Hagnýtar ráðleggingar um matvæðni barna
- Mataræði barna með ADHD eða einhverfu – staða þekkingar
- Ráðleggingar til neytenda og heilbrigðisstarfsfólks í kjölfar niðurstaðna sænskrar rannsóknar á þungmálmum og steinefnum í barnamat.
- Efni tengt Skráargatinu www.skraargat.is
- Vefur um sykurmagn í matvörum www.sykurmagn.is
- Efni um hvernig má minnka saltneyslu www.landlaeknir.is/skodadusaltid
- Efni tengt ráðleggingum um mataræði www.landlaeknir.is/radleggingar
- Efni tengt næringu www.landlaeknir.is/naering

Frá Matvælastofnun:

- Með allt á hreinu – hollustuhættir við meðferð matvæla (einnig fáanlegt á ensku og pólsku)
- Heilræði við meðhöndlun matvæla – einblöðungur Matvælastofnunar (A5)
- Innra eftirlit matvælafyrirtækja
- Leiðbeiningar um góða starfshætti fyrir matvælafyrirtæki
- Stóreldhúsaveggspjald – áhættuþættir við matreiðslu
- Bæklingur um merkingar matvæla
- Bæklingur um umbúðir matvæla
- Bæklingur um að sælgæti og smáhlutir geta valdið köfnun
- Bæklingur: Varnir gegn matarsýkingum og matareitrunum – gerðu þér mat úr þeim!

Ýmsar nýtanlegar upplýsingar á heimsíðu MAST: www.mast.is/matvaeli/med-hondlun-hreinlaeti/ og www.mast.is/matvaelastofnun/innra-eftirlit/

Frá Umhverfisstofnun:

- Um umhverfisvæn innkaup og umhverfisvæna stefnu í ríkisrekstri á vefsíðunni „Vístvæn innkaup“ á www.vinn.is.
- Um minnkun á matarsóun á vefsíðunni www.matarsoun.is



Dæmi um sex vikna matseðil

Um matseðlana

Þessir matseðlar eru ætlaðir til hliðsjónar. Hollan mat er hægt að setja saman á marga vegu og þar er mikið rúm fyrir sköpunargleði.

Þægilegt er að útbúa nákvæman matseðil og nota sem vinnuseðil fyrir þá sem starfa í eldhúsinu. Þar er hægt að bæta við sérfæðinu í leikskólanum og hafa þannig góða yfirsýn yfir hvað þarf að kaupa inn, útbúa á hverjum degi og skipulag næsta dags. Vika 1 er dæmi um þannig seðil.

Í morgunhressingu er gott að hafa nokkra „grunnávexti“ sem eru ávallt í boði svo sem banana, epli, perur og appelsínur, en skipta svo út eftir því sem árstíðir og verð breytast og hafa þá stundum melónur af ýmsum gerðum, kíví, mandarinur, bláber, jarðarber eða ananas. Það sama á við um grænmetið. Athugið að ávöxt í kaffitíma má einnig nota sem álegg á brauð, svo sem banana, epli og perur. Í matseðlunum má finna tillögu að ávöxtum en hver leikskóli aðlagar það að sínum þörfum.

Gert er ráð fyrir að nánast allt brauð á matseðli sé gróft, heilkornabrauð smurt með þunnu lagi af mjúku viðbiti.

Börnum í langri viðveru ætti að bjóða ávexti í lok dags.

Vika 1

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunmat	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Bygg-grautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Ab-mjólk/súrmjólk með músli
Morgunhressing	Banani/epli	Pera/appelsína	Appelsína/banani	Pera/banani	Epli/gulrætur
Hádegismatur					
Aðalréttur	Gufusoðinn fiskur	Kjötsósa	Plokkfiskur	Gúllas	Regnbogabuff (grænmetisbuff)
Kartöflur/bygg/pasta/hrísgrión	Kartöflur	Heilhveitipasta	Kartöflur	Kartöflumús	Hýðishrísgrión/bygg-grión
Grænmeti	Spergjilkál, soðið	Ferskt grænmeti/salat	Gúrka og tómatar	Soðnar gulrætur	Soðnar rófur
Sósa	Köld sósa			Sósa með gúllasinu	Sólskinssósa, köld
Drykkur	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn
Annað með hádegismat		Heilkornbrauð með viðbiti	Rúgbrauð með viðbiti		
Siðdegishressing					
Brauðmeti með viðbiti	Heilkornbrauð	Maltbrauð	Heilkornaflatbrauð	Sykurfítið/-laust gróft banabrauð	Heilkornbrauð
Álegg	Liffrarkæfa	Hummus	Ostur og paprika	Ostur	Egg og tómatar
Drykkur	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur	Pera	Epli	Epli/vinber	Melóna	Banani
Grænmeti	Gulrætur	Agúrka	Rófur	Paprika	Rófur

Vika 2

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunmat	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Bygg-grautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Ab-mjólk/súrmjólk með músli
Morgunhressing	Banani/epli	Pera/appelsína	Appelsína/banani	Pera/banani	Epli/gulrætur
Hádegismatur					
Aðalréttur	Ofnsteiktur kjúklingur	Fiskbollur	Skyr með mjólk	Ofnbakaður lax	Kjötsúpa og kjöt
Kartöflur/bygg/pasta/hrísgrjón	Hýðishrísgrjón	Kartöflur		Bygg	Kartöflur
Grænmeti	Soðnar gulrætur	Ferskt grænmeti/salat	Niðurskornar gulrætur og tómatar	Melónusalat	Rófur/gulrætur/hvítkál
Sósa	Sveppasósa	Brún sósa		Hunangssósa	
Drykkur	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn
Annað með hádegismat		Rúgbrauð með viðbiti	Brauð í ofni með osti		
Síðdegishressing					
Brauðmeti með viðbiti	Heilkornabrauð	Heilkornaflatbrauð	Maltbrauð	Heilkornabrauðbolla	Heilkornabrauð
Álegg	Ostur og paprika	Hangikjöt og baunasalat	Liffrækfa og agúrka	Banani	Sardínur í tómatsósu
Drykkur	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur	Appelsína	Epli	Pera	Epli	Banani
Grænmeti	Rófur	Gulrætur	Paprika	Agúrka	Tómatar

Vika 3

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunmat	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Bygg-grautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Ab-mjólk/súrmjólk með músli
Morgunhressing	Banani/epli	Pera/appelsína	Appelsína/banani	Pera/banani	Epli/gulrætur
Hádegismatur					
Aðalréttur	Tómatlögguð fiskisúpa með ýsu og rækjum	Grískar kjötbollur	Grænmetislasagna	Steiktur fiskur	Mexíkanskar pönnukökur með kjúklingi
Kartöflur/bygg/pasta/hrísgjón	Kartöflur	Kartöflur	(Lasagnaplötur)	Kartöflur	
Grænmeti	Gulrætur, laukur	Spergilkál	Ferskt grænmeti/salat	Hrásalat	Agúrka, tómatar, grænt salat
Sósa		Tzatziki-gúrkusósa		Köld sósa	Ostur, sýrður rjómi, salsasósa, guacamole
Drykkur	Mjólkvatn	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn
Annað með hádegismat	Heilkornabrauð með viðbiti og eggjum		Heilkornabrauð		Heilhvæiti-pönnukökur
Síðdegishressing					
Brauðmeti með viðbiti	Heilkornabrauð	Heilkornabrauð	Heilkornaflatbrauð	Heilkornabrauð	Maltbrauð
Álegg	Hummus og tómatar	Egg og agúrka	Makrill í tómatsósu	Ostur og agúrka	Lifrarkæfa og agúrka
Drykkur	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur	Pera	Banani	Epli/vínber	Epli	Melóna
Grænmeti	Gulrætur	Tómatar	Blómkál	Paprika	Rófur

Vika 4

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunmat	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Bygg-grautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Ab-mjólk/súrmjólk með músli
Morgunhressing	Banani/epli	Pera/appelsína	Appelsína/banani	Pera/banani	Epli/gulrætur
Hádegismatur					
Aðalréttur	Ofnbakaður fiskur	Grænmetissúpa og eggjakaka í ofni eða harðsoðin egg í bitum	Ofnbökuð bleikja	Píta með kjúklingi	Kjöt í karry
Kartöflur/bygg/pasta/ hrisgrjón	Sætar kartöflur með fetastí		Kartöflur		Hýðishrisgrjón
Grænmeti	Tómatar, agúrka og spínat	Spergjikal	Ferskt grænmeti/salat	Tómatar/agúrka/paprika/ blaðsalat	Grænar baunir (frosnar, hitaðar) og soðnar gulrætur
Sósa	Olía og bráðið smjör		Köld sósa	Pítusósa	Karrysósa
Drykkur	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn
Annað með hádegismat	Berjasúrmjólk	Heilkornabrauðbolla með viðbiti		Gróft pítubrauð	
Síðdegishressing					
Brauðmeti með viðbiti	Heilkornabrauð	Heilkornafíatbrauð	Heilkornabrauðbolla	Maltbrauð	Heilheivítöfíur
Álegg	Smurostur	Lífrarkæfa og agúrka	Ostur	Túmfisksalat og paprika	Þeyttur rjómi
Drykkur	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur	Pera	Epli	Epli/vínber	Melóna	Niðurskornir ávextir, t.d. ananas, melóna og vínber í tilefni af afmælum barna í mánuðinum
Grænmeti	Gulrætur	Rófur	Paprika	Agúrka	

Vika 5

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunmat	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Bygg-grautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Ab-mjólk/súrmjólk með músli
Morgunhressing	Banani/epli	Pera/appelsína	Appelsína/banani	Pera/banani	Epli/gulrætur
Hádegismatur					
Aðalréttur	Ofnbakaður fiskur	Lasagna með kjöti og grænmeti	Karryfiskur	Chili Sin Carne	Kjúklingasúpa
Kartöflur/bygg/pasta/hrísgjón	Bygg	(Lasagnaplötur)	Kartöflur	Hýðishrísgjón	Sætar kartöflur
Grænmeti	Spergilkál og gulrót	Ferskt grænmeti/salat	Blómkál, agúrka og tómatar	Ferskt grænmeti/salat	Rófur/gulrætur/laukur
Sósa	Sítrónusósa		Karrísósa	Guacamole	
Drykkur	Mjólk/vatn	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn
Annað með hádegismat		Lítil heilkornabrauðbolla með pestói	Rúgbrauð með viðbiti		
Síðdegishressing					
Brauðmeti með viðbiti	Heilkornabrauð	Heilkornafíatbrauð	Maltbrauð	Heilkornabrauð	Heilkornabrauð
Álegg	Hummus með papriku	Ostur og paprika	Lifrakæfa og agúrka	Rækjusalat	Smurostur
Drykkur	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur	Pera	Epli	Epli/vínber	Melóna	Banani
Grænmeti	Blómkál	Rófur	Paprika	Agúrka	Tómatar

Vika 6

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunmat	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Bygg-grautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum	Krakkalýsi 1 teskeið Ab-mjólk/súrmjólk með músli	Krakkalýsi 1 teskeið Hafragrautur með mjólk og niðurskornum ávöxtum
Morgunhressing	Banani/epli	Pera/appelsína	Appelsína/banani	Pera/banani	Epli/gulrætur
Hádegismatur					
Aðalréttur	Indverskur fiskréttur	Gúlassúpa	Soðinn lax	Steiktur kjúklingur	Hrisgrjónagrautur og slátur
Kartöflur/bygg/pasta/hrisgrjón	Hýðishrisgrjón	Kartöflur	Kartöflur	Ofnbakaðar kartöflur	
Grænmeti	Gulrætur og agúrka	Gulrætur, paprika, laukur	Salat með appelsínunum og spergilkáli	Ferskt grænmeti/salat	Gulrót og agúrka í bitum
Sósa			Sósa úr sýrðum rjóma og súrmjólk	Sveppasósa	
Drykkur	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn
Annað með hádegismat	Rúsínur og kókosmjöl, nan brauð	Heilkornabrauðbollar með viðbiti			Heilkornaflatbrauð með viðbiti
Síðdegishressing					
Brauðmeti með viðbiti	Maltbrauð	Heilkornaflatbrauð	Heilkornabrauðbolla	Heilkornabrauð	Heilkornabrauð
Álegg	Ostur og paprika	Lifrakæfa og agúrka	Ostur og agúrka	Smurostur	Egg og tómatar
Drykkur	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur	Pera	Epli	Melóna	Appelsína	Banani
Grænmeti	Rófa í strimlum	Blómkál	Paprika í strimlum	Agúrka í strimlum	Paprika

Þinn matseðill

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunmatur					
Morgunhressing					
Hádegismatur					
Aðalréttur					
Kartöflur/bygg/pasta/ hrísgrjón					
Grænmeti					
Sósa					
Drykkur					
Annað með hádegismat					
Síðdegishressing					
Brauðmeti með viðbitti					
Álegg					
Drykkur					
Ávöxtur					
Grænmeti					



Uppskriftir

Gott er að safna saman öllum uppskriftum sem koma vel út og henta börnum. Best er að koma sér upp eigin flokkunarkerfi til að auðvelda aðgengi að uppskriftunum.

Ef breytingar eru gerðar á uppskriftum borgar sig alltaf að skrifa þær nákvæmlega niður. Það er synd að muna ekki hvernig vel heppnaður réttur varð til og það er um að gera að koma í veg fyrir að mistök endurtaki sig.

Breytingar á uppskriftum geta haft í för með sér að næringargildi máltíðanna verður allt annað og þá þarf að reikna næringargildi þeirra upp á nýtt.

Í uppskriftunum, sem fylgja, er gert ráð fyrir ætum hluta hráefna, s.s. fiski án roðs og beina og ávöxtum án hýðis, nema annað sé tekið fram. Uppskriftir miða við 10 og 100 skammta en stundum þarf að útbúa meira á mann ef réttirnir eru mjög vinsælir. Hafið í huga að uppskriftirnar eru aðeins sýnishorn af því sem þið getið gert og það er um að gera að smakka á réttunum, breyta og bæta eftir þörfum.

Það er mikilvægt að nota réttu áhöldin til að skammta matinn. Sem dæmi má nefna að hæfilegt er að nota 1,5 dl ausu ef meðalskammtur er 1,2 dl. Með stærri ausu yrðu skammtarnir of stórir. Þegar börnin eru farin að skammta sér sjálf á disk þarf að nota áhöld sem þau ráða vel við.

Skammtarnir eru miðaðir við börn en gera má ráð fyrir að einn fullorðinn borði tvo skammta.

Oftast er hægt að skipta út nánast hvaða grænmeti sem er fyrir aðra tegund grænmetis í uppskriftunum. Það er því tilvalið að laga uppskriftirnar að framboði, tilboðum og árstíma.

Karryfiskréttur

Hráefni	10 sk.	100 sk.
Hrísgrjón, hvít, ósoðin	25 g	250 g
Vatn	0,6 dl	6 dl
Þorskur,	750 g	7,5 kg
Súrmjólk	1,3 dl	1,3 l
Majones,	1,1 dl	1,1 l
Mangó-chutney	0,4 dl	4 dl
Karrý	0,8 tsk.	2,5 msk.
Salt	1/3 tsk.	2,5 tsk.
Ostur, 17%, rifinn	75 g	750 g
Maíssterkja (Maízena)	0,8 msk.	1¼ dl

Verklýsing

1. Sjóðið hrísgrjónin í um það bil 10 mínútur.
2. Dreifið þunnu lagi af hrísgrjónum í ofnskúffur og raðið fiskinum ofan á.

Sósan

1. Hrærið súrmjólk, majonesi, mangóchutney, karrýi og salti saman í skál. Þykkið sósuna með maíssterkju (Maízena).
2. Setjið sósuna yfir fiskinn og stráðið ostinum yfir.
3. Ofnbakið fiskinn við 165 °C í 30–35 mínútur eða þar til kjarnhitastigið er 75 °C.

Lokahitastig 75 °C.

Berið fram með soðnum kartöflum og grænmeti.

Uppskrift frá eldhúsi Landspítala-háskólasjúkrahúss

Plokkfiskur

Hráefni	10 sk.	100 sk.
Þorskur	750 g	7,5 kg
Matarolía	2 msk.	2¾ dl
Laukur, teningar	130 g	1,3 kg
Hveiti	50 g	500 g
Léttmjólk	3½ dl	3½ l
Fiskikraftur	4 g	40 g
Ostur, 17%, rifinn	85 g	850 g
Svartur pipar	⅛ tsk.	1 tsk.
Salt	1 tsk	3½ tsk.

Verklýsing

1. Sjóðið fiskinn í ofni eða potti þar til kjarnhitastigið er 75 °C.
2. Látið soðinn fiskinn í gataskúffur eða sigti og látið soðið renna vel af.
3. Setjið olíuna í pott og léttsteikið laukinn þar til hann er glær.
4. Hrærið hveitinu saman við og bætið mjólkinni út í, í skömmtum. Hrærið vel á meðan og látið sjóða í 5 mínútur.
5. Bætið fiskinum og kryddinu út í og hrærið öllu vel saman þannig að fiskurinn maukist.
9. Ostinum bætt við í lokin og hitað þar til hitastigið er 75 °C.

Lokahitastig: 75 °C.

Berið fram með soðnum kartöflum, grænmeti og gjarnan rúgbrauði.

Uppskrift frá eldhúsi Landspítala-háskólasjúkrahúss

Fiskur í brauðmylsnu

Hráefni	10 sk.	100 sk.
porsk- eða ýsuflök	750 g	7,5 kg
Salt	0,8 tsk.	2,5 msk.
Laukur	1,5 stk.	15 stk.
Brauðmylsna	0,5 dl	5 dl
Rifinn ostur	70 g	700 g
Olía	2,5 msk.	2,5 dl

Verklýsing

- Leggið fiskinn í ofnskúffu og stráið salti og olíu yfir.
 - Skerið laukinn í bita og stráið yfir.
 - Stráið brauðmylsnu og osti yfir.
- Bakið í 20–30 mínútur við 200 °C eða þar til kjarnhiti er 75 °C

Lokahitastig: 75 °C

Berið fram með soðnum kartöflum eða kartöflumús og salati.

Kjötsósa

Hráefni	10 sk.	100 sk
Nautahakk, 8–12%fita	700 g	7 kg
Paprika, rauð, bitar	80 g	800 g
Laukur, saxaður	40 g	400 g
Vatn,	1¾ dl	1¾ l
Tómatþykkni	1 dl	1 l
Nautakraftur	1¾ tsk.	0,8 dl
Hvítur pipar, malaður	1/8 tsk.	1 tsk.
Paprikuduft	1 tsk.	3 msk.
Chillipipar	1/8 tsk.	1 tsk.
Hvítlauksduft	1/8 tsk.	1 tsk.
Hveitjafningur:		
Vatn	65 g	
Hveiti	30 g	

Verklýsing

- Setjið vatn og kjöthakk í pott og látið hitna.
 - Bætið grænmeti, krafti og kryddi út í og sjóðið í um það bil 10 mínútur.
 - Hrærið saman hveiti og vatni og búið til hveitjafning.
 - Jafnið með hveitjafningnum og sjóðið áfram í 5 mínútur.
 - Smakkið til með kryddi.
- Heildarsuðutími: 15–20 mínútur

Lokahitastig: 75–85 °C.

Berið fram með soðnu pasta, gjarnan spaghettí og grænmeti.

Uppskrift frá eldhúsi Landspítala-háskólasjúkrahúss.

Kjötsúpa

Hráefni	10 sk.	100 sk.
Vatn	1 l	10 l
Hrisgrjón, hvít, ósoðin	30 g	300 g
Hvítkál, saxað	80 g	800 g
Gulrætur, rifnar	40 g	400 g
Laukur, teningar	40 g	400 g
Grænmetiskraftur	7 g	70 g
Súpujurtir	3 g	30 g
Lárviðarlauf	1 stk.	6 stk.
Steinselja, þurrkuð	1/8 tsk.	1 tsk.
Lambakjötskraftur	5 g	50 g
Svartur pipar	1/8 tsk.	1 tsk.

Verklýsing

1. Sjóðið hrisgrjónin í vatninu í um það bil 30 mínútur.
 2. Setjið grænmetið, súpujurtirnar, kraftinn og kryddið í pottinn og hitið að suðu.
 3. Látið sjóða í um það bil 20 mínútur eða þar til grænmetið og hrisgrjónin eru fullsoðin og hitastigið er 75 °C.
- Heildarsuðutími: 60 mínútur.

Lokahitastig: 75 °C.

Berið fram með soðnu lambakjöti, soðnum rófum og kartöflum.

Uppskrift frá eldhúsi Landspítala-háskólasjúkrahúss

Pastaréttur

Hráefni	10 sk.	100 sk.
Pastaskrúfur	300 g	3 kg
Matarolía	2,5 msk.	3 dl
Laukur, saxaður	0,5 stk.	5 stk.
Gulrætur, rifnar	150 g	1,5 kg
Græn paprika, söxuð	0,5 stk.	5 stk.
Hvítlaukur – eftir smekk	1–2 rif	
Tómatm auk	30 g	300 g
Tómatar, niðursoðnir	270 g	2,7 kg
Maískorn	120 g	1,2 kg
Meiran	eftir smekk	
Basilíka	eftir smekk	
Timjan	eftir smekk	
Salt	eftir smekk (hóflega)	
Pipar	eftir smekk	
Ostur, 17%	150 g	1,5 kg

Verklýsing

1. Léttsteikið lauk, gulrætur, papriku og hvítlauk í olíunni.
2. Bætið tómatauk og tómatum saman við og vatni ef þurfa þykir.
3. Setjið maísinn út í síðast, ásamt kryddi.
4. Sjóðið pastaskrúfurnar. Blandið pasta og grænmeti varlega saman – ef það hentar öllum á leikskólanum.
5. Stráið rifnum osti yfir hvern skammt.

Lokahitastig á grænmetissósu: 75 °C.

Berið fram með brauði, viðbiti og áleggi.

Hrísgrjónagrautur

Hráefni	10 sk.	100 sk.
Vatn	1 dl	1 l
Grautargrjón, ósoðin	120 g	1,2 kg
Léttmjólk	1 l	10 l
Salt	0,7 g	7 g

Verklýsing

1. Setjið vatn, hluta af mjólkinni og hrísgrjón í pott, hitið í 100 °C og látið sjóða í 5–8 mínútur.
2. Bætið því sem eftir er af mjólkinni út í, í skömmtum og látið sjóða áfram við 80–90 °C í 30–40 mínútur og gætið þess að hræra af og til í pottinum á meðan vellingurinn er að sjóða.
3. Saltið, hrærið vel í og hitið þar til hitastigið er 75 °C.
Heildarsuðutími: 40–50 mínútur.

Lokahitastig: 75 °C

Berið fram með kanilsykri.

Uppskrift frá eldhúsi Landspítala-háskólasjúkrahúss.

Grautur Gabriéls

Hráefni	10 sk.	100 sk.
Bankabygg	3 dl	30 dl
Vatn	0,6 l	6 l
Rúsínur	1,5 dl	500–750 g
Salt	1–1½ tsk.	1½ msk.
Epli	1½ stk.	10 stk.
Kanill	¾ msk.	¾ dl

Verklýsing

1. Setjið bankabygg, salt og vatn í pott og látið suðuna koma upp.
2. Afhýðið eplin og skerið í litla bita.
3. Bætið rúsínum, kanil og eplum út í og látið sjóða í u.þ.b. 40 mínútur.
Heildarsuðutími: 40–50 mínútur

Lokahitastig: 75 °C

Berið fram með mjólk. Grauturinn þolir vel geymslu í kæli yfir nótt.

Sólskinssósa, köld

Hráefni	10 sk.	100 sk.
Sýrður rjómi	4½ dl	4½ l
Appelsínupykkni	2 msk.	3 dl
Sinnep, franskt, sætt	1½ msk.	2 dl
Grænmetiskraftur, duft	1 tsk.	3 msk.
Sítrónusafi	2 tsk.	6 msk.

Verklýsing

1. Hrærið sýrða rjómann þar til engir kekkir eru í honum.
 2. Bætið hunangi, krafti, sinnepi, kryddi og sítrónusafa út í og hrærið vel saman.
- Framreiðsluhitastig: 0–4 °C.

Berið fram með grænmetisbuffi eða fiski.

Uppskrift frá eldhúsi Landspítala-háskólasjúkrahúss.

Karrýsósa

Hráefni	10 sk.	100 sk.
Olía	3 msk.	4 dl
Karrý	2 tsk.	6 msk.
Hveiti	5 msk.	7 dl
Vatn	8 dl	8 l
Léttmjólk	2 dl	2 l
Kjöt- eða grænmetiskraftur	1 msk.	1 ½ dl
Hvítur pipar	½ tsk.	1½ msk.
Paprika	½ tsk.	1½ msk.

Verklýsing

1. Setjið olíu og karrý í pott og látið krauma aðeins þannig að karrýið brúnist.
2. Takið af hitanum eða lækkið hitann og hrærið hveiti saman við.
3. Hrærið vatninu út í ásamt krafti (nota má fituhreinsað soð ef það er til).
4. Sjóðið í 5 mínútur og hrærið í á meðan, a.m.k. af og til.
5. Blandið léttmjólk út í ásamt kryddi.
6. Smakkið og bragðbætið eftir smekk.

Lokahitastig: 75 °C.

Berið fram með kjöti, fiski eða grænmetisréttum. Bæta má við meira af kryddi eða skipta um kryddtegund, ef vill, til að fá fjölbreytni.

Uppskrift frá eldhúsi Landspítala-háskólasjúkrahúss.

Melónusalat

Hráefni	10 sk.	100 sk.
Íssalat	130 g	1,6 kg
Vatnsmelóna, afhýdd	60 g	600 g
Gúrkur	60 g	600 kg
Gulrætur	60 g	600 kg

Verklýsing

1. Gufusjóðið gulræturnar í 2–3 mínútur til að mýkja þær. Kælið. Einnig má hafa þær hráar í litlum bitum.
2. Skerið íssalatið og gúrkur niður í bita.
3. Afhýðið melónuna og kjarnhreinsið og vigtið magnið þannig. Skerið í bita.
4. Blandið öllu saman og setjið í skálar.

Framreiðsluhitastig: 0–4°C.

Berið fram með heitum eða köldum réttum.

Blandað salat

Hráefni	10 sk.	100 sk.
Kínakál	130 g	1,3 kg
Tómatar	130 g	1,3 kg
Gúrkur	130 g	1,3 kg

Verklýsing

1. Skerið tómata í báta, gúrkur í sneiðar og kínakál ekki of fínt.
2. Setjið allt saman í skál eða hverja tegund í sér skál.

Framreiðsluhitastig: 0–4°C.

Berið fram með heitum eða köldum réttum.

Munið að grænt salat og kál er létt og mikið að rúmmáli. Þá verður að haga skammtastærðum eftir umfangi.

Chili Sin Carne

(fyrir 100 börn)

Hráefni

Laukur	18 stk.
Ólífuoía	7,5 dl
Chiliduft (ekki chilipipar)	1,3 dl
Hvítlauksgeirar	35 stk.
Vatn	2,5 l
Niðursoðnir hakkaðir tómatar	11 dósir (@ 400 g)
Tómatm auk (paste)	1,3 kg
Kumminfræ	2,5 dl
Óreganó	2,5 dl
Salt og pipar	
Kjötkraftur	2,5 dl
Kjúklingabaunir, soðnar	35 dl
Nýrnabaunir, soðnar	35 dl

Verklýsing

1. Saxið laukinn.
2. Hitið olíu í potti og steikið laukinn ásamt chiliduftinu þar til hann er glær.
3. Merjið hvítlauk og saxið smátt.
4. Setjið allt nema baunirnar í pottinn, hrærið saman og látið sjóða í 10 mínútur.
5. Bætið loks baununum út í réttinn, bragðbætið e.t.v. með meira chilidufti og saltið og piprið eftir smekk.
6. Berið fram með guacamole og hýðishrisgrjónunum.

Þessi uppskrift birtist fyrst í matreiðslubókinni Af bestu lyst 4.

Regnbogabuff

(fyrir 100 börn)

Hráefni

Niðursoðnar kjúklingabaunir	10 kg
Kartöflur	1 kg
Laukur	5 stk.
Salt	1 tsk.
Karrý	1 tsk.
Gulrætur	2 kg
Hvítkál	2 hausar

Verklýsing

1. Maukið saman baunir, kartöflur og lauk.
2. Hrærið saman við það salti og karrý.
3. Bætið síðan við gulrótum og hvítkáli.
4. Smyrjið í ofnskúffu og bakið þar til tilbúið.

Meðlæti: Hýðishrisgrjón/bygggrjón

Birt með góðfúslegu leyfi Samtaka heilsuleikskóla

Grænmetislasagna

(fyrir 100 börn)

Hráefni

Blaðlaukur	6 ½ stk.
Rauð paprika	13 ½ stk.
Olía	
Niðursoðnir tómatar	4 dósir (dósir er 3,3 kg)
Frosið spínat	3 ½ kg
Krydd: Múskat, krakkakrydd, pipar, salt	
Grænn kúrbítur	6 ½ kg
Mozarella	2 ½ kg
Lagnaplötur	

Lasagnasósa

Matarolía	600 ml
Hveiti	670 g
Léttmjólk	6 ½ l

Verklýsing

1. Skerið blaðlauk og papriku og blandið saman við olíu og ofnsteikið við 180°C í 20 mínútur.
2. Kryddið niðursoðna tómata og ofnsteikið í 10 mínútur.
3. Blandið hvítlauk og sjávarsalti við frosið spínat og ofnsteikið í 10 mínútur.
4. Útbúið lasagnasósu.
5. Skerið kúrbít í þunnar sneiðar.
6. Raðið síðan í mót og setjið í ofn við 160°C í 30 mínútur.
(smá tómatablanda – lasagnaplötur – spínat – sósa – lasagnaplötur – kúrbítur – tómatablanda – ostur – lasagnaplötur – sósa – ostur yfir)

Meðlæti: Sýrður rjómi.

Birt með góðfúslegu leyfi Samtaka heilsuleikskóla

Heilhveitivöfflur

Ca. 20 stk. – fer eftir stærð vöflujárns

Hráefni

Egg	4 stk
Rapsolía	4 msk.
Léttmjólk	1 l
Salt	½ tsk.
Sykur (má sleppa)	35 g
Vanilludropar	1 tsk.
Léttsoðið haframjöl (má nota afgang af hafragraut)	200 g
Heilhveiti	250 g
Hveiti	250 g
Lyftiduft	2 tsk.

Verklýsing

1. Þeytið saman egg, olíu og mjólk, Blandið þurrefnum og öðru við og hrærið saman.
2. Bakið í vöflujárni.

Þar sem hluti af hveitinu er heilhveiti þá gætu vöflurnar þurft aðeins lengri bökunartíma.