



Nemendur



Mataræði / Tannheilsa



Hreyting / Öryggi



Lifestíll



Geðrækt



Starfsfólk



Heimili



Nærsmíðing

# Heilsueflandi grunnskóli

Næring – vinnustofa

## NIÐURSTÖÐUR HÓPAVINNU

Skólalæping, 2. september 2011



LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ  
Directorate of Health



Nemendur



Mataræði / Tannheilsa



Hreyting / Öryggi



Lifestíll



Geðrækt



Starfsfólk



Heimili



Nærsmíðing

# Vinnustofa - næring

5 hópar, reynt að blanda vel í hópana.

Hver hópur fékk tvær spurningar, ein var eins fyrir alla hópana (spurning B) en hin var mismunandi.



# Hópur 1

## Spurning hópur 1:

- Til þess að skóli geti talist heilsueflandi grunnskóli er nauðsynlegt að settar séu fram skýrar leiðbeiningar um hollt morgunnesti fyrir nemendur. Þ.e. annað hvort það sem skólinn býður upp á, ef við á, eða það sem nemendur taka með sér að heiman.
  - Á hvaða hátt er skilvirkast að virkja foreldra og nemendur til að fylgja leiðbeiningum um hollt morgunnesti?

## Svör:

- Fara leiðbeinandi leiðina, engan heilsufasisma, ekki skamma börnin fyrir nestið sem þau koma með, þá hætta þau að þora að borða í nestistímanum – þarf frekar að tala við foreldrana.
- Foreldrar þyrftu að fá smá hugmyndir um gott nesti – gott ef hægt væri að gera leiðbeiningabækling eins og t.d. Borða meiri fisk bæklinginn sem gefinn var út af Lýðheilsustöð 2006.
- Ná betur til foreldra, eins og gert er með veggspjaldinu um drykki.
- Sumir skólar með ávexti í áskrift, brilliant hugmynd, margir vissu ekki af þessu, fyrirmyndar kokkar sem eru búnir að setja þetta í litla kassa fyrir nemendur.



# Hópur 2

## Spurning hópur 2:

- Hvernig sjáið þið fyrir ykkur að hægt sé að samræma það sem kennt er í skólanum um næringu (t.d. í heimilisfræði eða öðrum námsgreinum) og þess sem boðið er upp á í mötuneyti skólans. Að hverju þyrfti helst að huga að hér ?

## Svör:

- Að það væru allir í skólanum sem tækju þátt í þessu, teymið sé af öllum sviðum skólans.
- Sjá einnig svör við spurningu B



Nemendur



Mataræði / Tannheilsa



Hreyting / Öryggi



Lífstíll



Geðrækt



Starfsfólk



Heimili



Nærsamfélag

# Hópur 3

## Spurning hópur 3:

- Hvernig mætti betur virkja og vekja áhuga nemenda, starfsfólks og foreldra á mataræði í tengslum við heilsueflandi grunnskóla?

## SVÖR:

- Vanda kynningar til starfsfólks og foreldra
- Að það sé gott heilsueflingarteymi innan skólans
- Jákvæðni gagnvart verkefninu sem smitar út frá sér
- Hugmyndir frá nemendum, nemendur komi með hugmynd um hvað á að vera í matinn.
- Krakkar búi til efni sem fari á heimasíðuna
- Sjoppa með samlokum sem nemendur selja (ath. reglur frá heilbrigðiseftirliti)



# Hópur 4

## Spurning hópur 4:

- Hvað getur skólinn gert til að stuðla að aukinni grænmetis- og ávaxtaneyslu barna og ungmenna?

## **SVÖR:**

- Gott framboð af ávöxtum og grænmeti, finnst nauðsynlegt að hafa ávaxtastund að morgni þar sem öllum er frjálst að fá sér, ekki í áskrift og þetta er frítt. Vera alltaf með grænmeti og ávexti aðgengilegt, en kennari stjórn.
- Uppskriftir að ávaxta- og grænmetisréttum, myndir á heimasíðu, umræður um ávexti og grænmeti (sjá nýtt námsefni um næringu undir heilsueflandi grunnskóli, mataræði <http://www2.lydheilsustod.is/heilsueflandiskoli/matarædi-tannheilsa> ).



Nemendur



Mataræði / Tannheilsa



Hreyting / Öryggi



Lifestíll



Geðrækt



Starfsfólk



Heimili



Nærsamfélag

# Hópur 5

## Spurning hópur 5:

- Ef þið leiðið hugann að matnum / hráefnavali í mötuneytinu í ykkar skóla, hvað er vel gert og hvað þyrfti helst að bæta? Hér gætuð þið stuðst við ljósrit úr handbók fyrir skólamötuneyti.

## SVÖR:

- Jákvætt: Fiskur 2x viku, sjaldnar unnar kjötvörur en áður í nokkrum skólum, léttmjólk og vatn í boði, sósur unnar úr sýrðum mjólkurvörum.
- Neikvætt: Vantar meira úrval af grænmetistegundum, þannig að börnin þekki betur hvað er til. Kartöflur oft bara forsoðnar væri jákvætt að séu “venjulegar” oftar á boðstólnum. Oftar mætti vera gróft brauð t.d. í stað hvítra smábrauða með réttum. Oftar matur unninn frá grunni. Kennarar og starfsfólk sé sýnilegra á matartíma.



Nemendur



Mataræði / Tannheilsa



Hreyting / Öryggi



Lifestíll



Geðrækt



Starfsfólk



Heimili



Nærsamfélag

# Spurning B - allir hópar

- Hvernig gengur (líst ykkur á, ef ekki byrjuð) að fylgja viðmiðum og ná markmiðum gátlista fyrir mataræði í handbók um heilsueflandi grunnskóla?
- Eru ykkar skólar byrjaðir / komnir langt í ferlinu?
- Eitthvað sem gengur vel / kom á óvart ?
- Einhverjar hindranir, hvernig var það leyst?
- Eitthvað jákvætt sem þið viljið deila sem getur nýst öðrum?



Nemendur



Mataræði / Tannheilsa



Hreyting / Öryggi



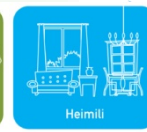
Lifestíl



Geðrækt



Starfsfólk



Heimili



Nærsamfélag

# Svör við spurningu B – allir hópar

- Í einum hópnum voru tveir skólar komnir af stað. Mjög mikilvægt að virkja foreldra frá upphafi þannig að þeir séu virkir frá upphafi. Upplýsa foreldra og aðra þátttakendur í þessu um allar breytingar sem gerðar eru frá “a til ö”.
- Kokkinn þarf að gera að kyndilbera fyrir heilsuefninguna, sá sem er leiðandi.
- Spurt um endurmenntun – hvar er hana að finna? T.d. Hjá stéttarfélögum, hjá Menntaskólanum í Kópavogi (Sæmundur Fróði) tengt matartæknanáminu. Rannsóknarþjónustunni Sýni.
- Annar hópur: Fjórir skólar með umsókn, 1 ekki í ferlinu, 1 orðinn HE-skóli. Búinn að fara í gegnum gátlistana.
- Fundir 1-2x í mánuði til að byrja með til að fara í gegnum gátlistana. Byrja á gátlistunum til að setja upp verkefnalista. Hvað er mikilvægast að vinna með og hvað er verið að vinna með nú þegar.
- Sennilega allir skólarnir byrjaðir á einhvern hátt án þess að gera sér grein fyrir því.
- Leggja áherslu á samstarfið.



Meðlimar



Mataræði / Tannheilsa



Hreyting / Öryggi



Lífstíll



Geðrækt



Starfsfólk



Heimili



Nærsamfélag

# Svör við spurningu B – allir hópar

- Helst að auka samskipti milli deilda, eldhúsið er oft bara þarna einhver deild, sumir þekkja ekki starfsfólkið þar og öfugt, starfsfólk mötuneytisins þekki hitt starfsfólkið.
- Jákvætt: HE-skóli Jákvætt concept, halda því þannig.
- Fylgjast betur með hverju er hent í skólanum. Engin næring í þeim mat sem ekki er borðaður. Sorpflokkunarkerfi gerir fólk meðvitað um hve miklu er hent, jafnvel minna nú en fólk hélt. Einnig kom fram sú ábending að með því að hafa starfsmann við ruslatunnuna þá myndi strax draga úr því sem börnin henda. Starfsmaðurinn myndi þá hvetja þau til að borða meira áður en þau henda. Oft þannig að ef einn stendur upp og fer að tunnunni þá standa aðrir 10 upp í kjölfarið.
- Mikilvægt að maturinn sé girnilegur. Frekar 7 liti en 3 sbr. Fyrirlestur frá Önnu Sigríði fyrr um morguninn.



Nemendur



Mataræði / Tannheilsa



Hreyting / Öryggi



Lifestíll



Geðrækt



Starfsfólk



Heimili



Nærsamfélag

# Athugasemdir í lokin

- Hafa kennara / kokk / annan starfsmann við ruslatunnuna, það myndi minnka magnið af matnum sem er hent
- Huga að starfsfólkinu, 1,2,3 byrja á fræðslu til starfsfólksins
- Foreldrar: Virkja þá betur, leggja til að þegar börn byrja skólagöngu að skólahjúkrunarfræðingar myndu boða foreldra í einstaklingsviðtal og fara yfir grunnþætti, t.d. Lýsi, nesti.
  - Margir foreldrar myndu aldrei spyrja yfir hóp en myndu spyrja í einstaklingsviðtali
- Vatnsvélar hvar er hægt að fá þær? T.d. Innes, Selecta, Kerfi ehf. í Hafnarfirði – hvernig er þetta í öðrum skólum ?
  - Eru einhverjir sem lenda í vandræðum með vatnið ? Að það sé verið að skvetta. Nei fólk kannaðist ekki við slíkt.