

Matseðlar og næringarútreikningar

Góðir matseðlar með næringarútreikningum ættu að vera grundvallaratriði hjá hverjum umsjónarmanni í stóreldhúsum. Með skipulögðum matseðli má uppfylla þarfir þeirra sem borða reglulega í mötuneytinu, bæði næringarlega séð og með tilliti til bragðlaukanna. 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 að hægt er að nota hann aftur og aftur.

Matseðlagerð:

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.

Nokkur hollráð við matseðlagerðina

Það er mikilvægt að áætla nægan tíma í matseðlagerðina og 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 halda bókhald yfir hversu mikið er borðað af hverjum rétti (sjá kafla um innkaup) og hvernig matur er vinsæll. Þá er heldur ekki úr vegi að hafa nemendur og foreldra með í ráðum þótt auðvitað hafi sá sem sér um eldhúsið síðasta orðið.

Þegar búið er að búa til matseðla þarf að fara yfir þá með eftirfarandi atriði í huga:

- Er fjölbreytnin nægileg?
- Hversu oft er sami eða sambærilegur matur á borðum?
- Hvenær er óhætt að nota sama matseðilinn aftur?
- Er það lagfært, sem betur mátti fara síðast þegar sambærilegur matur eða matseðill var notaður?
- Þarf t.d. að uppfæra skammtastærðir eða skipta út meðlæti fyrir næstu innkaup?
- Er pláss fyrir meira af ávöxtum og grænmeti á matseðlinum?
- Gott er að fylgjast með aukningu í neyslu milli vikna eða mánaða, sérstaklega á ávöxtum og grænmeti.
- Hversu oft eru unnar kjötvörur?
- Hver er kjarni máltíðarinnar? Oft er nóg að skipta út meðlætinu, velja aðra sósu eða skipta um krydd til að auka fjölbreytnina.

Auðveld leið til að stuðla að vel samsettum hádegismat er að reikna alltaf með:

- Kolvetnaríkrí uppistöðu, s.s. kartöflum, hrísgrjónum, pasta, brauði eða öðru kornmeti. *Dæmi: meðlæti með heitum mat, í grauta eða sem brauðmáltíð.*
- Próteingjafa, t.d. kjöti, fiski, baunum, eggjum eða mjólkurmat. *Dæmi: heitur réttur, brauðálegg, mjólkurgrautar.*
- Annað hvort grænmeti eða ávöxtum með öllum máltíðum. *Dæmi: heitt og/eða kalt.*

Vert að hafa í huga þegar matur er borinn fyrir börn:

- Hrátt grænmeti fellur oft betur að smekk barnsins en soðið.
- Einfaldir réttir henta betur en samsettir réttir. Börn vilja hafa röð og reglu á diskinum, grænmetið á einum stað og kjötið eða fiskinn á öðrum, frekar en grænmetið á víð og dreif í sósunni.
- Handhægir bitar eru oft vinsælli en rífið eða smátt skorið grænmeti, sem erfitt er að koma á gaffalinn.
- Matur sem hægt er að borða með höndunum er alltaf vinsæll.
- Þegar bornir eru fram nýir réttir eða matvæli sem börnin eru ekki vön að borða þarf að byrja á að setja það á diskinn í mjög litlu magni og bera það svo oft fram á næstu dögum/vikum til að börnin venjist bragðinu.

Reynið að kynna sem flest fyrir börnunum og bjóðið upp á fjölbreytt fæði!

Smekkur barna breytist með aldrinum og unglingar hafa allt aðrar hugmyndir um mat en yngri börnin, sem meðal annars stjórna af umhverfinu og tískustraumum.

Flóknari, samsettir réttir og bragðmeiri sósur verða vinsælli. Þannig hættir soðni fiskurinn, stappaður í tómatsósu að vera vinsælasti rétturinn og jafnvel er farið að fitja upp á nefið þegar hann er á boðstólum. Viðbótarmeðlæti og önnur sósa getur þó verið allt sem þarf til að koma slíkum rétti aftur ofar á vinsældalistann. T.d. má búa til fiskrétti sem hægt er að bera fram í tortillum eða bera fram steiktan fisk í hamborgarabrauði. Leyfið hugmyndafluginu að ráða og leyfið unglungunum að koma með hugmyndir!

Fimm atriði sem þarf að hafa í huga við samsetningu matseðla

1. Jafnvægi
2. Fjölbreytni
3. Andstæður
4. Litir
5. Útlit

Jafnvægi

Matseðillinn þarf að vera þannig samsettur að bragð, áferð og næringarinnihald fari saman.

T.d. pepperónipítsa með hvítkáls- og eplasalati. Pítsan er sterk á bragðið og tiltölulega fiturík en salatið er milt og fitusnautt.

Fjölbreytni

Það er engin ein fæðutegund svo holl að hún veiti okkur öll þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda. Fjölbreytnin gerir máltíðina líka meira aðlaðandi og líkurnar á að allir borði eitthvað eru meiri. Það þarf að gæta að fjölbreytni ekki síður í vali hráefna en rétta.

T.d. eru hakk með spaghettí og lasagna-réttir úr svo að segja sömu hráefnum.

Andstæður

Það eykur lystina ef fram koma andstæður í bragði, litum, áferð og matreiðsluáferð innan máltíða.

T.d. stökkar litfagrar gulrótarármur, mjúk kartöflumús og gúllas.

Eftir þunga, matarmikla rétti hentar betur að bera fram ferska ávexti en ís eða búðing, sem frekar hentar eftir léttu fiskmáltíð.

Litir

Ágætt er að miða við að í hverri máltíð séu að minnsta kosti tveir litir.

Ávextir og grænmeti gleðja bæði munn og augu!

Munið að yngri börn vilja litina aðskilda – ekki allt í einni kássu.

Útlit

Börnin meta matinn með augunum. Ef maturinn lítur ekki gírnilega út 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
Myndar vikan góða fjölbreytilega heild?	já / nei
Eru einkennandi matvæli fyrir árstíðina/tímabilið með á matseðlinum?	já / nei
Eru ný matvæli kynnt þennan mánuð? (hversu oft eru þau í boði?)	já / nei

2. Útbúnaður

Er eitthvað sem hægt er að gera fyrir fram 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 af matseðlinum?	já / nei
Vega ódýrari máltíðir upp þær sem eru 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 hæfilegt magn fitu og mjúk fita valin fram yfir harða?	já / nei
Er gætt að saltmagni (athuga sérstaklega unnar kjötvörur)?	já / nei
Eru C-vítamínrík matvæli á boðstólum a.m.k. 2-3 daga vikunnar?	já / nei
Eru matvæli sem innihalda A-vítamín/b-karóten, reglulega á boðstólum?	já / nei
Eru járnrík matvæli á borðum flesta daga?	já / nei
Eru kalkrík matvæli á borðum flesta daga?	já / nei
Er trefjaríkt brauð eða annað gróft kornmeti í boði a.m.k. vikulega?	já / nei
Eru annað hvort grænmeti eða ávextir með matnum alla daga?	já / nei

ATH ! Matseðlar sem ættu að vera hér eru í sér pdf-skjali í netútgáfu.

Algengar skammtastærðir

Athugasemdir:

Matvæli	Börn	Unglingar
Kartöflur (g)	100	120-140
Hrísgrjón (g)	120	120-130
Pasta (g)	200	260
Pastaréttir í sósu (g)	300	300-400
Soðið grænmeti (g)	60	75
Hrátt grænmeti (g)	50	60
Sósur (ml)	50	100
Súpur (ml)	200	200
Grautar (ml)	200	200
Kjöt og fiskur (g)	100-150	150
Kjöt og fiskbúðingur (g)	150-200	200
Pottréttir (g)	250	300
Lasagna (g)	250	300
<i>Eigin réttir:</i>		

Þessir skammtar eru eingöngu til viðmiðunar. Reynslan sýnir að þegar vinsæll matur á borð við grjónagraut stendur til boða vilja mjög mörg börn tvisvar á diskinn! Börn eru missvöng frá degi til dags og það er sjálfsagt að skammta í samræmi við þeirra þarfir og gefa oftar á diskinn ef þau vilja.

Hlutföll orkuefna í fæðunni

Til að hægt sé að fylgjast með samsetningu matseðla og bera þá saman við ráðleggingar manneldisráðs þarf að kunna að reikna næringargildi. Það er til dæmis hægt að gera á einfaldan hátt á Matarvefnum (www.matarvefurinn.is) en einnig eru til önnur góð forrit.

Lýðheilsustöð hvetur umsjónarmenn mötuneyta til að reikna næringargildi skólamáltíða svo að hægt sé að bera þær saman við ráðleggingar um næringarefni frá manneldisráði.

Taka þarf tillit til meðalorkuþarfar barna eftir aldri til að finna hæfilegan matarskammt fyrir hvern aldurshóp.

Áætluð meðalorkuþörf barna og unglunga

	Strákar	Stelpur
	Kcal/dag	Kcal/dag
6-9 ára	1850	1850
10-13 ára	2350	2050
14-17 ára	2950	2300

Þar sem skólamáltíðin ásamt morgunesti ætti að veita um það bil þriðjung af daglegri meðalorkuþörf er hæfilegt að hádegismatur veiti almennt um 500-600 kcal/dag fyrir yngsta hópinn en meira fyrir unglunga. Nauðsynlegt er að gera ráð fyrir að þeir sem vilja geti fengið sér aftur á diskinn og á það sérstaklega við um unglunga enda geta margir unglingsstrákar þurft 700-800 kcal til að verða saddir. **Máltíð ætti aldrei að veita minna en 400 kcal miðað við minnsta skammt.**

Svona er magn orkuefna reiknað

Til að reikna hæfilegt magn orkuefna þarf að vita hvert æskilegt hlutfall þeirra er af heildarorkunni. Ráðleggingar manneldisráðs gera ráð fyrir að við skipulag mataræðis fyrir hópa séu hlutföllin þannig að prótein veiti um 15% orkunnar, kolvetni um 55% og fita um 30%. Prótein og kolvetni veita hvort um sig 4 kcal eða hitaeiningar á gramm en fitan ríflega tvöfalt meira eða 9 kcal/g.

Dæmi um útreikning:

Prótein á að vera 15%, sem þýðir að það á miðað við 1850 kcal fæði að veita

$$0,15 \times 1850 = 280 \text{ kcal.}$$

Í 1 g af próteini eru 4 kcal þannig að 280 kcal eru

$$280/4 = 70 \text{ g af próteini.}$$

Skólamatnum er ekki ætlað að uppfylla dagsþörfina af næringarefnum heldur um það bil 1/3 ($\approx 33\%$). Þess vegna er hæfilegt að reikna með

$$0,33 \times 70 \approx 25 \text{ g af próteini í skólamáltíðinni.}$$

Dæmi um dreifingu og magn orkuefna fyrir 6-9 ára börn

Orkuefni	Hlutfall af heildarorku (%)	Magn orkuefna (g) á dag miðað við 1850 kcal fæði	Skipting orkuefna (g) í skólamat miðað við 1/3 af meðalorkuþörf
Prótein	10-20	45-90	15-30
Kolvetni	50-60	230-280	75-95
Fita	25-35	50-70	17-24

Ef aðeins er verið að reikna næringargildi í hádegisverði er ekki óeðlilegt að hlutfall próteina verði hærra, eða um 20% orkunnar. Kolvetni eru aftur á móti hlutfallslega meiri í millibita að morgni og öðrum smærri máltíðum.