



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, hátíðisdaga 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 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 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 sósur til að máltíðin gefi nægilega mikla fitu eða endurskoða uppskrift með tilliti til fitumagns. Einnig er hægt að nota salatsósur ríkar af olíu.

Ef hádegismaturinn er of **orkulítill** miðað við ráðleggingar má bæta við brauði með mjúku viðbiti, bjóða upp á eftirrétt 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 heldur ekki úr vegi að hafa leikskólakennarana, börnin og foreldra þeirra að einhverju leyti með í ráðum þótt auðvitað eigi yfirmaður eldhússins síðasta orðið.



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

- Er fjölbreytnin nægileg?
- 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 ávöxtum og grænmeti á matseðlinum?
- Hversu oft eru mikið unnar og saltar kjötvörur?
- 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.

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

Jafnvægi

Fjölbreytni

Andstæður

Litir

Útlit

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 spaghettí og lasagnaréttir 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. Eftir þunga, matarmikla rétti hentar betur að bera fram ferska ávexti en ís eða búiðing sem aftur á móti henta eftir léttu fiskmáltíð. Hafa má t.d. fiskalegg 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 gírnilega 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
Eru hefðbundnir íslenskir réttir á borðum?	já / nei
Henta matvælin/máltíðarnar 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 matseðlinn?	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 hæfilegt magn fitu og er mjúk fita valin fram yfir harða?	já / nei
Er gætt að saltmagni (athuga sérstaklega unnar kjötvörur og tilbúnaðar súpur)?	já / nei
Eru C-vítamíník matvæli á boðstólum daglega?	já / nei
Eru matvæli, sem innihalda A-vítamín/beta-karóten, reglulega á boðstólum?	já / nei
Eru járník matvæli á borðum flesta daga?	já / nei
Eru kalkrík matvæli á borðum daglega?	já / nei
Er trefjaríkt brauð eða annað gróft kornmeti í boði nánast alla daga?	já / nei
Eru annaðhvort grænmeti eða ávextir með hádegismatnum alla daga?	já / nei
Eru ávextir í boði alla daga?	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)	45 (50)	65 (75)
Kjöt (hrátt) (g)	40 (45)	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	110
Grænmeti (g)	30	50
Sósur (dl)	0,3–0,5	0,5–0,7
Súpur (dl)	1–1,5	1,5–2
Brauð – nónhressing	Ein lítil sneið (30 g)	Ein sneið (40 g)
Viðbit	3	5
Algengt álegg á brauð (g)	5–10	10–15
Mjólk til drykkjar (dl)	1	1,5
Ávextir, nónhressing (g)	30	50

Skammtastærðirnar miðast við magn eftir matreiðslu nema annað sé tekið fram. Rétt er að líta eingöngu 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 sjálfsagt að skammta í samræmi við þeirra þarfir og gefa oftar á diskinn ef þau vilja. Þó er við hæfi að stoppa af börn með óeðlilega mikla matarlyst og börn, sem hættir til að þyngjast, og beina þeim e.t.v. að orkuminni hluta máltíðarinnar, svo sem grænmetinu.