

**Dæmi um næringarútreikninga
fyrir einn dæmigerðan dag í leikskóla
fyrir 2-5 ára börn
(fimmtudagur, 5. vika)**

Morgunmatur:

Byggflögugrautur (2 dl)

Epli í litlum bitum (20g)

Sólblómafræ (1 tsk)

Léttmjólk (150 ml)

Krakkalýsi (1 tsk)

Morgunhressing:

Pera/banani (90g)

Hádegismatur:

Karrýfiskréttur (1 skammtur skv. uppskrift)

Soðnar kartöflur (90 g)

Gufusoðið blómkál (25 g)

Gúrkur og tómatar (25 g)

Vatn

Ávaxtajógúrt (100 ml)

Nónhressing:

1/2 sneið heilhveitibrauð (20g)

Mjúkt viðbit (3g)

Gúrka (15g)

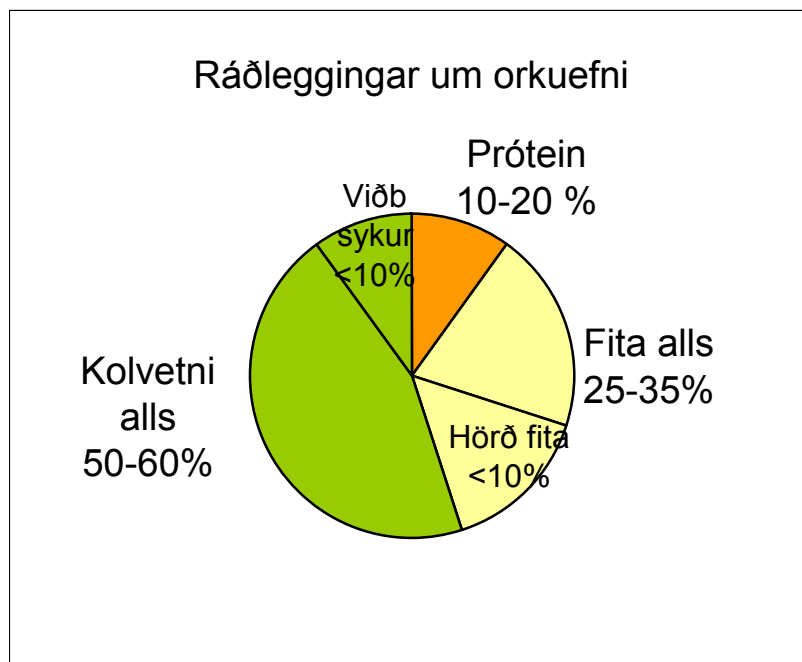
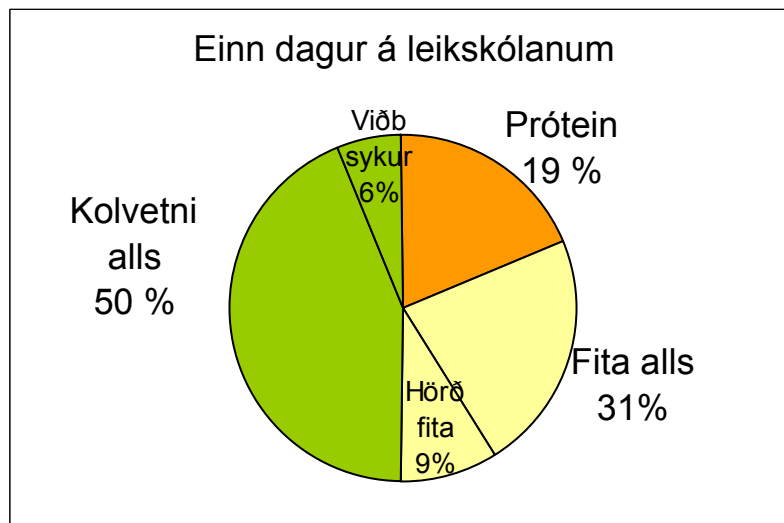
Lummur (1 stk)

Sulta (10g)

Léttmjólk (150g)

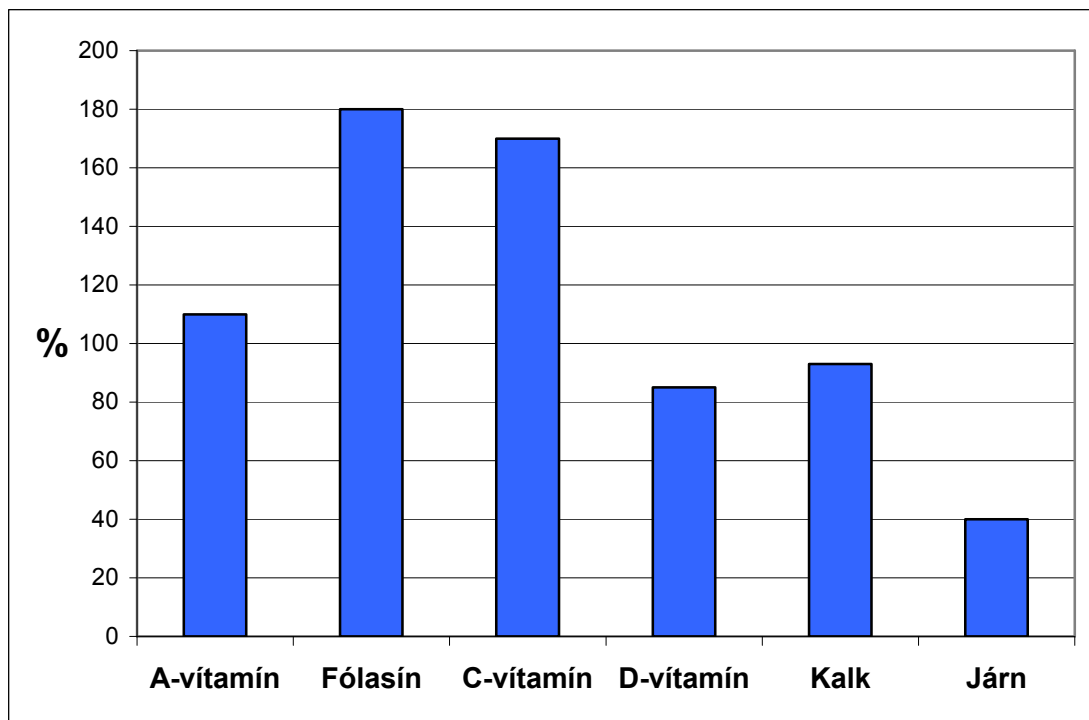
Epli (50g)

Útreikningar á orku og orkuefnum



Maturinn í leikskólanum þennan dag gefur í heildina um 900 kcal sem er tælega 70% af orkuþörf 2-5 ára barna á einum degi. Eins og sést á fyrra skífuritinu er hlutfall orku úr fitu 31% (hörð fita 9%), úr próteinum 19% og kolvetnum 50% (viðbættur sykur 6%). Þegar útreikningarnir eru bornir saman við ráðleggingar um orkuefni frá manneldisráði (seinna skífurit) sést að matseðillinn í leikskólanum þennan dag er í samræmi við ráðleggingar. (Sjá nánar útreikninga á orkuefnum hér að neðan). Matseðillinn gefur um 11g af trefjum sem er einnig hæfilegt.

Útreikningar á vítamínum og steinefnum



Myndin sýnir að maturinn í leikskólanum þennan dag veitir meira en dagsþörfina af A-vítamíni, C-vítamíni og fólasíni fyrir börn á aldrinum 2-5 ára. Maturinn nær einnig að veita meira en 70% af dagsþörf fyrir D-vítamín og kalk en einungis 40% af ráðlögðum dagsskammti af járn. Sé meðaltalið af járn í matnum reiknað yfir vikuna gefur hins vegar hver dagur að meðaltali um 6mg sem er 75% af ráðlagðri dagsþörf fyrir börn á þessum aldri.

Salt

Samkvæmt útreikningunum gefur dagurinn um 1g af natríum en það samsvarar um 2,5 g af salti sem er innan ráðlagðra marka.

Börn á leikskólaaldri ættu ekki að neyta meira en sem nemur 3,5g af salti á dag (1,4g natríum) og einn dagur á leikskólanum (70%) ætti því ekki að veita meira en 2,5g af salti sem er 70% af magninu yfir daginn.

Annað

-Vikmörk á daglegri orkuþörf geta verið $\pm 10\%$ og fyrir orkuefnin $\pm 5\%$.

-Í næringarútreikningum er hver dagur reiknaður sem ein heild. Sé hádegismatur til dæmis próteinríkur er nónhressing með minna af próteini, o.s.frv.

-Eftir að hver dagur hefur verið reiknaður er eðlilegt að reikna meðaltal orku, orkuefna og næringarefna fyrir vikuna og bera saman við ráðleggingar frá manneldisráði þar sem sum næringarefni fáum við í mismunandi magni á hverjum degi (sjá járn hér að ofan).

-Athugið að stundum vantar matvæli sem verið er að nota í forritin sem notuð eru við næringarútreikninga og einnig getur vantað upplýsingar um magn næringarefna (vítamína og steinefna) í ákveðnum matvælum og fleira kemur til. Útreikningar sem þessir eru því aldrei mjög nákvæmir en gefa góða vísbendingu um næringargildi matseðlanna.