

*handbók fyrir*  
***leikskólaeldhús***



Útgefandi: Lýðheilsustöð, Reykjavík 2005  
Unnið af vinnuhópi á vegum Lýðheilsustöðvar  
Ljósmyndir: Arnaldur Halldórsson  
Uppsetning og hönnun: Hvíta húsið  
Prentun: Prentmet ehf.



# Efnisyfirlit

<b>Inngangur</b> .....	4
<b>Matarumhverfið – mál allra í leikskólanum</b> .....	6
Fyrirmyndir og jákvæðni .....	6
Matvæðni og matarval .....	6
Að læra að borða – hluti af námi í leikskólanum .....	7
Matsalurinn og framreiðslan .....	8
Matur og næring sem leikur .....	8
Hreyfing .....	9
<b>Hollustan og samsetning fæðunnar</b> .....	10
Nokkrar smáar máltíðir .....	10
Fæðuval og matreiðsla .....	11
Járnskortur og Stoðmjólk .....	11
Fjölbreytni í fyrirúmi .....	12
<i>Diskurinn</i> – auðveld leið til að stuðla að vel samsettum máltíðum .....	13
Ávextir og grænmeti alla daga .....	15
Maturinn og barnatennurnar .....	15
Kökur, kex og annað sætmeti .....	15
<b>Matseðlar</b> .....	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
<b>Sérfæði</b> .....	20
Ofnæmi .....	20
Óþol .....	21
Sjúkdómar .....	21
Annað sérfæði .....	21
Offita .....	21
<b>Örlítill næringarfræði</b> .....	22
Orka .....	22
Orkuefni (prótein, fita og kolvetni) og salt .....	22
Hörð eða mjúk fita? .....	23
Ráðlagðir dagskammtar .....	24
Hvar eru næringarefni? .....	24
<b>Næringarútreikningar</b> .....	26
<b>Innkaup</b> .....	28
Skipulögð matarinnkaup spara tíma og fyrirhöfn .....	28
Hversu mikið á að panta? .....	28
Að velja réttu vöruna .....	29
Hagstæð innkaup .....	29
Umhverfisvæn innkaup .....	29
Eyðublöð .....	30
<b>Örugg matvæli – allra hagar</b> .....	32
Starfsfólk .....	32
Vinnusvæði .....	32
Hitastig .....	33
Vörumóttaka .....	33
Frávik .....	33
Örlítill örverufræði .....	34
<b>Áhugavert efni</b> .....	35
Uppskriftabanki .....	35
Stýrihópur um mat í leikskólanum .....	35
<b>Dæmi um sex vikna matseðil</b> .....	36
Um matseðlana .....	36
<b>Uppskriftir</b> .....	44



# Inngangur

Þessi handbók er ætluð þeim sem útbúa mat fyrir börn í leikskóla eða hafa áhrif á hvaða matur er þar í boði. 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. Þar 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. Kaflinn „Matarumhverfið – mál allra á leikskólanum“ geymir því ekki eingöngu mikilvægar upplýsingar fyrir þá sem sjá um eldhúsið heldur allt starfsfólk á leikskólanum. Handbókin gerir ráð fyrir að börn séu á öðru ári þegar þau koma á leikskólann. Góð umfjöllun um mataræði barna á fyrsta ári er í bæklingnum *Næring ungbarna* sem Lýðheilsustöð gaf út ásamt Miðstöð heilsuverndar barna og er því ekki fjallað um það hér.

## 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 á ferðinni listi yfir öll heilsu-samlegustu matvælin sem hugsanlegt er að gefa börnum heldur er ekki síður haft að leiðarljósi að maturinn sé við þeirra hæfi. 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 tillögnum ásamt vel samsettri máltíð í hádeginu alla daga. Alltaf er einhvers konar grænmeti með hádegisverði og almennt ættu ávextir og grænmeti að standa til boða á hverjum degi ásamt einhverju brauðmeti og álegg, til dæmis í nónhressingu. Til drykkjar er alltaf í boði kalt vatn en að öllu jöfnu er einnig mælt með Stoðmjólk fyrir börn að tveggja ára aldri en Dreitli eða 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. Uppskriftir eru aftast í handbókinni og gert er ráð fyrir að bæta megi inn eigin uppskriftum en gott er að hafa allar upplýsingar á einum stað. Í möppunni er einnig fjallað um innkaup út frá hagkvæmni, hollustu og umhverfis-sjónarmiðum.

## Öryggið á oddinn

Ekki er nóg að matvæli séu holl og næringarrík. Öryggi þeirra og geymslupól skiptir líka miklu máli. Rétt meðhöndlun matvæla og hreinlæti kemur í veg fyrir örveruvöxt sem leitt getur til sýkinga. Í kaflanum um hreinlæti og þrif er farið yfir helstu atriði sem hafa ber í huga þegar matur er útbúinn og geymdur í stórelldúsum.

## Frekari fróðleikur

Loks er í viðauka bent á ýmsa bæklinga frá Lýðheilsustöð og Umhverfisstofnun með áhugaverðu lefni og á heimasíðu Lýðheilsustöðvar eru einnig upplýsingar tengdar efninu, meðal annars uppskriftabanki.

Það er von okkar á Lýðheilsustöð 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 og 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. Þess vegna er mikilvægt að bjóða upp á hollan mat. Ekki er síður mikilvægt að þeir, sem hugsa um börnin, taki þátt í máltíðinni og ræði við þau á jákvæðan hátt um hollustu og gæði matarins. Það er því mikilvægt að vera góð fyrirmynd. 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 matarval

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 er eðlilegt að taka tillit til matarsmekks barna við skipulag matseðla.

Mat ætti aldrei að nota 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 sinn sem hann er í boði.



Sum börn eru lengi að borða, án þess að það eigi nokkuð skylt við matvendni, og þá er mikilvægt að matartíminn sé nægilega langur til að þau nái að ljúka við matinn sinn. Eðlilegt er að gera ráð fyrir að minnsta kosti 25 mínútna matartíma.

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

### Til að kenna börnum að borða eitthvað nýtt og til að draga úr matvæðni er ráð að:

- Hafa fyrir reglu að börnin skammti sér eitthvað af öllum mat sem er í boði.
- Láta börnin skammta sér mjög lítið af matnum á diskinn ef þau eru tortryggin, t.d. bara á stærð við krónupening. Þannig kynnast þau bragðinu.
- Bjóða nýja matinn oftast sem meðlæti á meðan hann er nýr. Þá venjast börnin honum smám saman.
- Fá fyrirmyndir, t.d. eldri börn, til að kynna nýja matinn.
- Tryggja að nýi maturinn sé girnilegur í augum barnanna þar sem þau meta hann af útlitinu.
- Hvetja börnin til að smakka en þvinga þau ekki.
- Hrósa þeim sem smakka (ef það á við).



## Að læra að borða – hluti af námi í leikskólanum

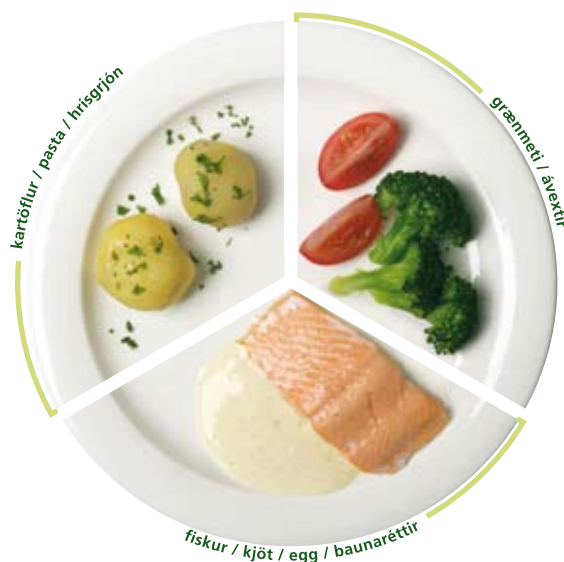
### Nokkrar algengar leiðir við að bera fram mat fyrir börn:

- Skammtað á diska – börnin taka engan þátt í að velja hvað fer á diskinn.
- Matarílát á borðum – börnin skammta sér sjálf, með aðstoð kennara.
- 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. Þeir, sem skammta sér til dæmis ávallt of mikið, eru hvattir til að skammta sér minna næst og fá sér frekar aftur á diskinn. Einnig má hugsa sér að hafa grænmeti, sósúr 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 því formi sem börnin ráða vel við, t.d. þannig að þau þurfi ekki að beinhreinsa, roðfletta eða afhýða. Kenna þarf hófsemi þegar sætindi eru í boði.

Hér að 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, pasta, hrísgrjón eða brauð (eða annar kolvetnagjafi).
- Þriðjungur grænmeti og/eða ávextir af ýmsum gerðum.



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



### 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. Margir venja sig til dæmis á að setja alltaf tvær skeiðar af kanilsykri út á grjónagraut og þá er sama hvort um teskeið eða matskeið er að ræða. 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 matarsíði.

Þegar mörg börn eru saman komin 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 hnif og gaffal og ganga frá eftir sig. Máltíðir og borðhald geta einnig orðið tilefni til skemmtilegra og fræðandi umræðna um matinn.

### Umhverfið

Máltíðir þurfa að fara fram í notalegu umhverfi og eiga að vera rólegur tími. Matartímar mega ekki vera streituvaldar. 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.

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 saman komin og andrúmsloftið því rólegra. Þarna skiptir þó máli sá agi sem tekst að hafa á matmálistímum. Sé hann góður skiptir fjöldi barna ekki svo miklu máli.

## 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. Hugmyndaflyg allra í leikskólanum getur þar notið sín en hér eru nokkur dæmi:

- Búa til spil úr myndum af mat úr blöðum eða af Netinu þar sem velja á saman til dæmis 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.
- 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.
- Nota fæðuhringinn til að tala um hollan mat. Hægt er að búa til spil úr honum þar sem settir eru saman hlutarnir sex.
- Þemavikur/dagar með mat frá mismunandi löndum.

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





## Hreyfing

Líkamleg áreynsla er leikskólabörnum nauðsynleg svo þau vaxi eðlilega og öðlist nægan hreyfiproska, styrk og fimi. Þá er vitað að regluleg hreyfing dregur úr líkunum á geðrænum vandamálum og bætir sjálfstraust, sjálfsímynd og námsárangur. Einnig verða börn auðveldlega óróleg og eirðarlaus ef þau fá ekki að hreyfa sig nóg. Leggja þarf grunn að því að hreyfing sé eðlilegur hluti af daglegu lífi barnanna. Almenn er ráðlagt að börn hreyfi sig í minnst 60 mínútur á dag. Virkni barna er mismunandi strax frá unga aldri. Sum börn hreyfa sig mikið á meðan önnur leika sér meira kyrr á staðnum. Þau síðarnefndu þurfa sérstaklega á hvatningu og stuðningi að halda til að hreyfa sig meira. Öll börn ættu að hafa aðstöðu til að þróa og þjálfra hreyfigetu sína og hreyfigleði í áhugaverðu og breytilegu en jafnframt öruggu umhverfi. Útivera örvar börn til dæmis til að hreyfa sig.



## 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 ættu að líða meira en 3-3,5 tímar milli þeirra.

#### Dæmi um heppilegt máltíðamynstur fyrir leikskólabörn:

- Morgunmatur (heima eða í leikskólanum)
- Miðmorgunhressing, t.d. ávaxtatími (val leikskóla ef morgunmatur er í boði)
- Hádegismatur, t.d. kjöt-, fisk- eða baunaréttir
- Nónhressing – gjarnan brauðmeti og mjólk
  
- 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 tillögunum. Sumir leikskólar hafa þó hætt að bjóða þá þjónustu. Það gefur fjölskyldunni færi á að borða þessa mikilvægu máltíð saman í upphafi dags. Hver og einn leikskóli verður að taka ákvörðun um þetta. Séu ávextir ekki í boði í morgunmatnum í leikskólanum er hægt að vera með þá í **miðmorgunhressingu**. Sú hressing ætti að vera í boði á öllum leikskólum þar sem ekki er morgunmatur. Í **hádeginu** ætti alla daga að vera góður heimilismatur. **Nónhressing** ætti svo að vera um miðjan eftirmiðdaginn. **Fyrir ung börn, sem eru í lengdri viðveru, getur verið gott að hafa síðdegishressingu með ávöxtum.**

## Fæðuval og matreiðsla

Maturinn í leikskólanum ætti að vera í samræmi við ráðleggingar manneldisráðs um mataræði og næringarefni. Morgunmatur, miðmorgunhressing, hádegismatur og nónhressing 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 að samsetning matseðla sé í samræmi við ráðleggingar um næringarefni, þ.e. að í matnum sé hæfileg orka, prótein, fita og kolvetni.

**Morgunmatur:** Kornmatur og mjólkurmatur ásamt ávöxtum eða hráu grænmeti. Til dæmis: Hafragrautur (eða grautur úr öðru korni) með mjólk, brauð með álegg og grænmeti ásamt mjólkurmat eða morgunkorn með mjólk ásamt ávexti. Ávöxt má geyma fram að morgunhressingu ef það hentar betur. Lýsi 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. Morgunhressing á sérstaklega við um leikskóla þar sem morgunmatur er ekki í boði og leikskóla þar sem ávextir eru ekki í boði með morgunmatnum.

**Hádegismatur:** Fiskur tvisvar í viku, kjöt gjarnan tvo daga en spónamatur, pastaréttir, pítur, pizzur, grænmetis-/baunaréttir einu sinni í viku. Æskilegt er að farsréttir eða naggar séu sjaldnar en einu sinni í viku. Þá má gjarnan nota grænmetis-/baunarétti í staðinn fyrir kjötrétti öðru hvoru. Alla daga ætti að hafa grænmeti með matnum, hrátt og/eða soðið. Notið bæði ferskt og frosið grænmeti í matargerðina eftir því sem við á. Þjóðið vatn með öllum mat og mjólk að auki sé máltíðin orkulítill.

**Nónhressing:** Gjarnan gróft brauð með viðbiti og álegg. Sjálfsgagt er að hafa niðurskorið grænmeti til viðbótar við áleggð ofan á brauð, svo sem papriku á ostabrauð eða gúrku á lifrarkæfu. Einnig má hafa niðurskorið grænmeti og/eða ávöxt til að bíta í. Mjólk ætti að vera í boði og þó kakó sé ágætis tilbreyting ætti það ekki að vera vikulega á borðum. Hreinn ávaxtasafi getur einnig verið ágætis tilbreyting. Sætmeti ætti ekki að vera oft á borðum, aðeins stöku sinnum til tilbreytingar eða af sérstöku tilefni (sjá kafla um kökur og sætindi hér á eftir).

**Síðdegishressing:** Ávöxtur fyrir börn sem eru í leikskólanum fram undir kl. 17 eða lengur.

Börn ættu ávallt að geta fengið sér vatn að drekka við þorsta.

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 eða feiti í eða með matnum.

## Járnskortur og Stoðmjólk

Nýlegar rannsóknir sýna að hluti íslenskra smábarna þjáist af járnskorti. Járnskortur er algengari meðal barna sem borða lítið af kjöti og fiski. Skýringuna á járnskortinum var þó að hluta til að finna í því að mjólk var of stór hluti af daglegu fæði sumra barnanna. Meðal annars á grunni þessara íslensku rannsókna var Stoðmjólk þróuð fyrir börn að tveggja ára aldri. Stoðmjólkinn er járnþætt auk þess sem hún er snauðari af próteinum en önnur mjólk og hentar því vel þörfum þessa aldurshóps. Börnin ættu samt ekki að drekka mörg glös af mjólk í hverri máltíð.

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

Sé saltur matur í boði, svo sem pylsur í hádegi eða tilbúnar súpur, ætti að sjá til þess að þann daginn sé annar matur, svo sem álegg á brauð, saltlítill.

Mælt er með notkun Stoðmjólkur fyrir börn að tveggja ára aldri.

## Fjölbreytni í fyrirrúmi



### Mjólk og mjólkurvörur

Dreitill eða léttmjólk (eldri börn) og Stoðmjólk (yngri en tveggja ára) til drykkjar.

Léttmjólk í matargerð.

Skyr og sýrðar mjólkurvörur með sem minnstum sykri.

10% sýrður rjómi í matargerð.

17-26% ostur.

### Fiskur, kjöt, egg og baunir

Fiskur tvisvar í viku eða oftari og nota stundum feitan fisk.

Velja kjötvörur með minna en 15 g fitu í hverjum 100 g.

Skoða saltmagn í unnum vörum.

Saltan og reyktan mat ætti að hafa mjög sjaldan á borðum sem aðalrétt og farsvörur eða nagga sjaldnar en einu sinni í viku.

Gjarnan grænmetis-/baunarétti til tilbreytingar.

Fisk, kjöt, egg og baunamauk ætti einnig að nota sem álegg á brauð.

### Brauð og kornvörur

Gróf korn í grauta og morgunkorn.

Gróf brauð af ýmsu tagi.

Alls konar tegundir af kornvörum til baksturs, gjarnan fræ.

Hófleg notkun sykurs.

Kex og kökur í hófi ef slíkt er í boði.

### Grænmeti og ávextir

Grænmeti alla daga (hrátt og/eða soðið).

Ávexti alla daga.

Gott er að skera hrátt grænmeti og ávexti í hæfilega bita.

### Fita og feitmeti

Æskilegt er að smyrja mjúku viðbiti á brauð, í hæfilegu magni.

Nota ýmsar tegundir af olíu í matargerð.

Lýsi með morgunmatnum (í samráði við foreldra).

### Sósur

Kaldar sósur úr 10% sýrðum rjóma eða súrmjólk.

Heit sósa búin til úr mjólk eða vatni og jöfnuð eða uppbökuð með olíu.

Viðbit eða feitari sósur þegar þörf er á meiri fitu í máltíðina (t. d. með soðnum fiski).

Blanda má majones til helminga með ab-mjólk, súrmjólk eða sýrðum rjóma.

### Matreiðsluáferðir

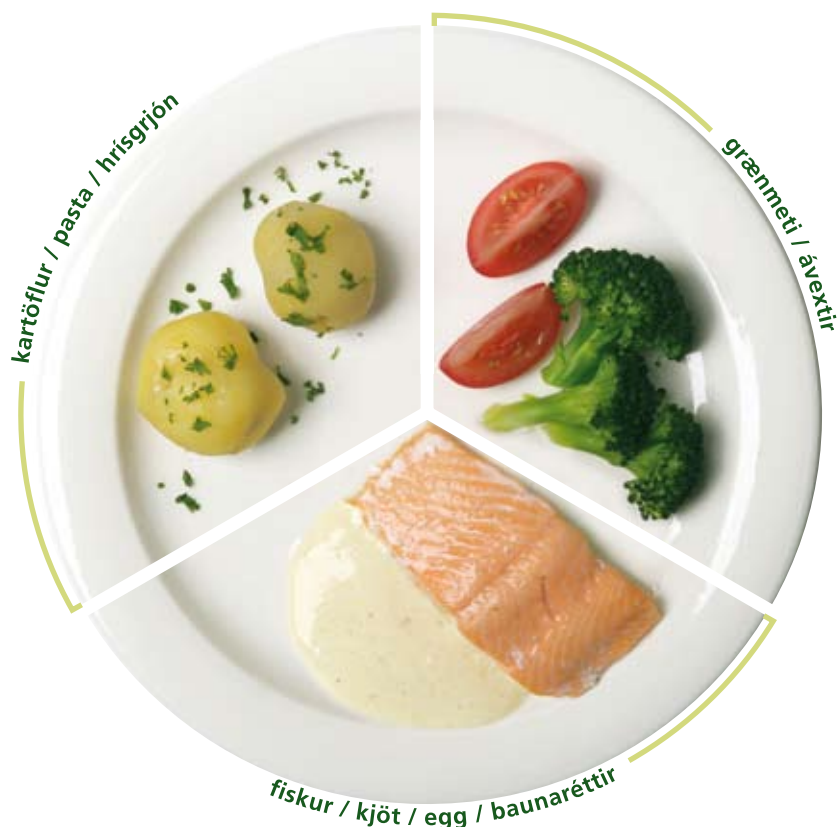
Ofnsteikja frekar en pönnu- eða djúpsteikja og nota hæfilegt magn af fitu.

Salta hóflega 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:

- Fiskur, kjöt, egg, baunaréttir eða mjólkurmatur. Próteinrík matvæli.
- Kartöflur, pasta, hrísgrjón, kornmeti eða brauð. Matvæli rík af kolvetnum – veljið sem oftast trefjaríkar/grófar tegundir.
- Alls konar grænmeti, rótarávextir eða ávextir. Veita mikið af trefjum, mikilvægum næringarefnum og öðrum hollefnum. Aukið fjölbreytnina með því að vera bæði með hrátt og soðið grænmeti.

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

## 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 eða feiti með kjötrétti eða fiski.
- Í kolvetnaríka þriðjunginn, til dæmis pastasósa eða viðbit/olífa 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 það 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, rótarávöxtum, kartöflum eða pasta. Með súpunni ætti að hafa brauð með viðbiti og próteinríku áleggi, svo sem kjötáleggi, osti eða fiskáleggi. Til að eitt-hvað 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. lifrarpýlsa/blóðmör eða brauð með viðbiti og áleggi og auk þess salat, niðurskorið grænmeti eða ávextir.





## Ávextir og grænmeti 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. melónur og vínber auk peru og banana, hafa verið vinsælir hjá leikskólabörnum en hér sem í öðru ætti að hafa fjölbreytnina í fyrirrúmi. Huga þarf að því hvaða stærðir 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 rifið grænmeti.

## Maturinn og barnatennurnar

Allar barnatennurnar eru komnar upp fyrir þriggja ára aldur. 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. **Sífelld nart skemmir tennur.**

Við gerð matseðla og val á matvælum er gott að hafa í huga að matur, sem þarf að tryggja vel, svo sem gulrætur, rófur, hvítkál, heilkornabrauð, hrökkbrauð og harðfiskur, viðheldur heilbrigði tannanna. Ostbiti eftir matinn örvar einnig munnvatnsframleiðslu sem verndar tennur og hlutleysir sýrur.

Til að vernda tennurnar er mikilvægt að takmarka neyslu sætinda, gosdrykkja og ávaxtadrykkja við ákveðna matmálmátíma. Höfum hugfast að mjólk er tönnunum holl og kalt vatn er besti svaladrykkurinn.

## Kökur, kex og annað sætmeti

Full ástæða er til að hvetja til þess að kökur, kex eða annað sætmeti sé eingöngu á borðum við sérstök tækifæri og til tilbreytingar en ekki reglulega á ákveðnum dögum í vikunni eða mánuðinum. Einnig mætti hugsa sér að nota annað sætmeti, eins og bananabrauð, döðlubrauð og fjölbreytt úrval spennandi ávaxta við hátíðleg tækifæri. Í nútímapjóðfélagi eru börnum almennt boðin sætindi við mörg tækifæri og mikilvægt er að leikskólinn taki ekki mikinn þátt þar í. Foreldrar ættu að stýra neyslu barnsins á sætindum. Ekki er rétt að fyrstu kynni barnsins af sætindum, t.d. sætu morgunkorni, séu á leikskólanum.



# 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

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.

Jafnvægi

Fjölbreytni

Andstæður

Litir

Útlit



## 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.



## Sérfæði

Fæðuofnæmi er helsta ástæðan fyrir því að börn þurfa að vera á sérstöku fæði. Ofnæmi fyrir mjólk og eggjum eru algengustu tegundir fæðuofnæmis meðal barna en einnig er nokkuð um ofnæmi fyrir fiski, jarðhnetum, soja og fleiri matartegundum. Óþol fyrir ákveðnum matartegundum og aðrir sjúkdómar, s.s. sykursýki, meltingarsjúkdómar, efnaskiptasjúkdómar o.fl., geta einnig verið ástæða fyrir sérfæði.

Eldhús leikskólans þarf að koma til móts við þessar þarfir **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. Upplýsingar þurfa í öllum tilvikum að vera skriflegar til að tryggja að ekki verði um misskilning að ræða milli leikskóla og heimilis um framkvæmd. Huga þarf sérstaklega að því að börn á sérfæði fái öll næringarefni og að tekið sé tillit til sérþarfa þeirra strax við matseðlagerð.

## Ofnæmi

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.

**Ofnæmisvaldurinn má alls ekki komast í snertingu við matvæli sem eru í máltíð barnsins sem er með ofnæmi.** Notaðu þarf vel hreinsuð matarílát og áhöld bæði í matreiðslu og framreiðslu. Ekki nægir að tína úr þann mat sem barnið má ekki borða. Hægt er að fá bækling um fæðuofnæmi og óþol hjá Umhverfisstofnun.



### Matvæli sem algengt er að valdi ofnæmi hjá börnum:

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



## Óþol

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. Ung börn geta til dæmis verið með óþol fyrir jarðarberjum, tómötum, kíví og sítrusávöxtum. Sum börn eru einnig með mjólkuróþol og þola þá einungis lítið magn af mjólkurmat í hverri máltíð en geta borðað fasta osta. Mjólkuróþoli skyldi ekki rugla saman við mjólkurofnæmi en þá þarf að taka burt allan mjólkurmat úr mataræðinu.

## Sjúkdómar

Heilsufar barna með sjúkdóma á borð við sykursýki, 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. Nokkuð er um að fólk neyti eingöngu jurtafæðis, þ.e. útiloki dýraafurðir úr sínu fæði, og eru til nokkur mismunandi stig af því. Leikskólinn ætti að koma til móts við þarfir barnanna þannig að þau geti fylgt sömu áherslum í sínu fæði og heima. Þó þarf að meta kostnað og vinnuálag í mótuneytinu. Stundum leggur heimilið til hluta af hráefni sem er ef til vill sjaldgæft, vandasamt að kaupa inn eða er niðurgreitt af Tryggingastofnun ríkisins.

Í flestum tilvikum er hægt að nota sama grunnmatseðilinn fyrir alla. Það getur t.d. verið nóg að gefa barni með fiskofnæmi einhvers konar kjötrétt í staðinn fyrir fisk (og aðra sósu ef fiskikraftur er í sósunni) en halda meðlætinu eins fyrir alla. Mikilvægt er að börn á sérfæði borði fjölbreyttan mat eins og önnur börn. Það er einnig gott ef máltíðir þeirra eru sem líkastar þeim sem hin börnin borða, eftir því sem hægt er.

## Offita

Ofþyngd og offita er vaxandi vandamál hjá íslenskum börnum. Ef vel er hugað að þeim mat sem í boði er í leikskólanum og leiðbeiningum um hollustu fylgt er ekki tilefni til að þau börn, sem eru of þung, séu á sérfæði. Holl og fjölbreytt fæða, þar sem hófs er gætt við fitunotkun í matreiðslu, notuð er léttmjólk og aðrar fituminni mjólkurvörur og framboð er nægt af ávöxtum og grænmeti, er matur sem hentar jafnt þeim börnum, sem eru í þyngra lagi, og þeim sem þurfa að þyngjast. Það er mikilvægt að leiðbeina öllum börnum um skammtastærðir.



## Örlítil næringarfræði

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.

### Áætluð meðalorkuþörf leikskólabarna:

	<i>kcal/dag</i>
12–23 mánaða	1000
2–5 ára	1300

### Orka

Ráðleggingar mannelisráðs um orku eru mismunandi eftir aldri og eiga ekki við um einstaklinga heldur einungis þegar verið er að skipuleggja mat fyrir hópa fólks eins og til dæmis börn í leikskóla. Börnin ættu að fá um 70% þeirrar orku, sem þau þurfa yfir daginn, í leikskólanum, eða um 50% ef morgunmatur er borðaður heima.

### Orkuefnin (prótein, fita og kolvetni) og salt

Manneldisráð gefur einnig ráðleggingar um æskilega samsetningu fæðunnar með tilliti til próteina, fitu, kolvetna og salts. Mikilvægt er fyrir börnin að ráðleggingunum sé fylgt þar sem samsetning orkuefna hefur áhrif á líðan og heilsu barnanna bæði í nútíð og framtíð.

#### Prótein

Prótein er aðalbyggingarefni líkamans og það er sérstaklega mikilvægt fyrir börn sem eru að stækka að próteinþörf 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.

#### 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. Að sama skapi getur of mikil fita í matnum orðið til þess að maturinn verði of orkuríkur sem eykur líkur á offþyngd. Of mikil fita getur einnig orðið til þess að börnin fá of lítið af öðrum næringarefnum úr matnum. Það er mikilvægt að fylgjast með fitumagni en ekki síður fitusamsetningu í matnum á leikskólanum.



## Hörð eða mjúk fita?

### Mettuð fita – hörð fita

Öll fita er gerð úr fitusýrum. Fita, sem inniheldur mikið af mettuðum fitusýrum, er yfirleitt hörð við stofuhita og hún því stundum nefnd hörð fita. Það sama á einnig við um svokallaðar trans-fitusýrur en þær myndast aðallega við herslu á mjúkri fitu, t.d. jurtafitu. Fæða með mikið af harðri fitu getur stuðlað að hækkun á LDL-kólesteróli (vonda kólesterólið). Smjör, hart smjörlíki, rjómi og aðrar feitar mjólkurvörur ásamt feitu kjöti eru dæmi um fæðutegundir með harðri fitu sem bæði börn og fullorðnir ættu að nota í hófi. Þetta á einnig við um afurðir sem eru búnar til úr þessum vörum, svo sem fituríkar bakarísvörur, kökur, kex, ís og ýmist sælgæti. Æskilegra er að fitan í matnum komi að mestu úr mjúkri fitu.

### Ómettuð fita – mjúk fita

Ómettuð fita er ýmist einómettuð eða fjölómettuð. Öll ómettuð fita er mjúk eða fljótandi við stofuhita og hækkar ekki kólesteról í blóði. Fjölómettuð fita lækkar bæði LDL-kólesteról og HDL-kólesteról (oft kallað góða kólesterólið) en einómettuð fita lækkar eingöngu LDL-kólesteról en ekki HDL. Þess vegna telja sumir að einómettaða fitan sé jafnvel æskilegri en sú fjölómettaða þótt flestir mæli með báðum gerðum. Ólífúolía og rapsolía eru auðugar af einómettaðri fitu og hið sama er að segja um margar hnetur og avókadó. Maísolía, sojólía og sólblómaolía eru dæmi um olíur með háu hlutfalli af fjölómettaðri fitu. Í fjölómettuðum fitusýrum úr sjávarfangi, svo sem lýsi og fiskfitu, eru langar omega-3 fitusýrur sem hafa ekki aðeins æskileg áhrif á kólesteról í blóði heldur draga einnig úr líkum á myndun blóðtappa síðar á ævinni.

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.

Þótt hollusta fitu sé breytileg eftir tegund og uppruna er öll fita jafnorkurík. Fitan er mikilvægt næringarefni fyrir börn.

### Kolvetni

Kolvetni er fyrst og fremst að finna í hvers konar fæðu úr jurtaríkinu og er þá átt við sterkju, sykur og trefjar. Með kolvetnum, sem eru í matnum frá náttúrunnar hendi, fáum við ýmis nauðsynleg hollefni og eru þau því æskilegur orkugjafi, t.d. gróf brauð, kornvörur og kartöflur.

### Sykur

Hreinn sykur gefur orku en engin önnur næringarefni og á því lítið erindi í heilsusamlegan mat. Notkun hans ætti að stilla í hóf. Sjálfsagt er að nota hann í þann mat sem hefðin býður, svo sem í skyr eða með kanil á grjónagraut. Athugið að margar tegundir af morgunkorni geta verið mikið sykraðar og sumar eru meira í ætt við sælgæti en morgunkorn að því er sykurmagn varðar.

### Trefjar

Trefjar eru mikilvægur hluti af mataræði fólks frá unga aldri þó hæfileg neysla fyrir börn hafi ekki verið skilgreind nákvæmlega (ráðlögð neysla fullorðins einstaklings, sem neytir um 2400 kcal á dag, er 30 g en það samsvarar um 12–15 g fyrir leikskólabarn). Með því að bjóða fjölbreyttar tegundir af misjafnlega grófu korni og brauðum ásamt ávöxtum og grænmeti fá börnin hæfilegt magn af trefjum og viðhalda heilbrigði líkamans. Til þess að trefjarnar hafi tilætluð áhrif á meltinguna þurfa börnin ávallt að hafa greiðan aðgang að vatni að drekka.

Of mikið af trefjum í mat, sem einnig er snauður af fitu, getur orðið til þess að börn ná ekki að fullnægja orkuþörf sinni og dafna illa.



## Salt

Ekki ætti að venja börn á saltan mat. Notkun á salti, krafti og öðrum sóltum kryddum ætti að stilla í hóf og kynna börnunum önnur krydd án salts. Til að stilla saltnotkun í hóf er því mikilvægt að vera sjaldan með saltríkar matvörur, svo sem unnar kjötvörur, tilbúnar súpur og sósar, takmarka saltnotkun í matargerð og ekki hafa salt á borðum í matartímanum. Börn á leikskólaaldri ættu ekki að neyta meira en sem nemur 3,5 g af salti á dag (samsvarar 1,4 g af natríum) og einn dagur á leikskólanum ætti því ekki að veita meira en 2,5 g af salti.

## Ráðlagðir dagskammtar

Í töflunum hér á eftir eru birtir ráðlagðir dagskammtar (RDS) fyrir vítamín og steinefni sem byggja að mestu leyti á norrænum næringarráðleggingum frá árinu 2004. RDS er það magn nauðsynlegra næringarefna 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 meta næringargildi fæðis fyrir hópa (til dæmis hóp barna í leikskóla) eða sem viðmiðunargildi fyrir hollt fæði. Gildin eru því nokkru hærrí en sem nemur þörf flestra heilbrigðra einstaklinga. Næringarefni úr mismunandi fæðutegundum nýtast líkamanum misvel en við ákvörðun skammtanna er gert ráð fyrir að næringarefnin komi úr blönduðu fæði með mismunandi nýtingu.

Steinefni									
Aldur	Kalk	Fosfór	Kalíum	Magníum	Járn	Sink	Kopar	Joð	Selen
	mg	mg	g	mg	mg	mg	mg	µg	µg
12- 23 mánaða	700	540	1,4	85	8	5	0,3	70	20
2-5 ára	700	540	1,8	120	8	6	0,4	90	25

Vítamín										
Aldur	A	D	E	B1	B2	Níásín	B6	Fólasín	B12	C
	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg
12-23 mánaða	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

## Hvar eru næringarefnin?

### A-vítamín

Í dýrarikinu er A-vítamín í formi retinóls en í litsterku grænmeti og ávöxtum er mikið beta-karótein sem umbreytist í A-vítamín í líkamanum.

Mest er í:

- Lýsi og lifur, lifrarkæfu og lifrarpylsu.
- Mjólk.
- Smjöri og smjörlíki (ef það er A-vítamínbætt).
- Í litsterku grænmeti og ávöxtum, t.d. gulrótum, papriku, apríkósum, grænkáli, spínati og spergilkáli.

### D-vítamín

Er í fáum fæðutegundum en mest er í:

- Lýsi.
- Feitum fiski.
- Dreitli, Stoðmjólk og fjörmjólk.
- Smjörlíki (ef það er D-vítamínbætt).





### 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.
- Appelsínum og öðrum sítrusávöxtum.



### Kalk

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

- Sojastösti og kalkbættum sojavörum.
- Sardínum, silungi og rækjum.
- Dökkgrænu grænmeti, svo sem spínati og grænkáli.
- Sesamfræjum og möndlum.



### Járn

Mikilvægir járngröfjar í fæðu:

- Innmatur – blóðmör, lifur.
- Kjöt, sérstaklega rautt kjöt.
- Egg.
- Sojabaunir, grænar baunir og fleiri baunir og ertur.
- Dökkgrænt grænmeti.
- Kræklingur og sardínur.
- Járnþætt morgunkorn.
- Hveitiklíð, heilhveiti, heilkornabrauð og rúgbrauð.
- Járnþætt Stoðmjólk fyrir börn að tveggja ára aldri.

Járnið í mörgum matvælum hér að ofan nýtist betur ef C-vítamínrík matvæli, svo sem grænmeti og ávextir, eru borðuð í sömu máltíð.



# Næringarútreikningar

Lýðheilsustöð hvetur yfirmenn eldhúsa í leikskólum til að reikna út næringargildi máltíða svo að hægt sé að bera samsetningu matseðla saman við ráðleggingar um næringarefni.

Hægt er að reikna út næringargildið í matnum með hjálp ýmissa næringarforrita, til dæmis á [www.matarvefurinn.is](http://www.matarvefurinn.is). Einnig er til sérhæfður hugbúnaður sem ætlaður er sem hjálpartæki við rekstur stóreldhúsa af öllum stærðum. Í honum er hægt að skipuleggja matseðilinn og uppskriftir og prenta út, vera með birgja og innkaupslista og gera næringar- og verðútreikninga. Sé vandkvæðum bundið að reikna út næringargildið ætti að fylgja ráðleggingum mannelisráðs um gott mataræði og fjölbreytni í fæðuvali, tillögum að skammtastærðum og fjölda máltíða. Einnig er hægt að ráðfæra sig við ráðgjafa á þessu sviði.

## Útreikningar á orku

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 12–23 mánaða og svo 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 þeir, sem vilja, geti fengið ábót. Börn, sem eru stór eftir aldri, og börn, sem eru dugleg að hreyfa sig, geta til dæmis þurft mun meiri orku en önnur og öfugt.

### Áætluð meðalorkuþörf leikskólabarna:

	<i>kcal/dag</i>
12–23 mánaða	1000
2–5 ára	1300

### Orkuskipting yfir daginn (kcal)

	12–23 mán	2–5 ára
Morgunmat (um 15–20% af dagsþörf)	150–200	200–260
Morgunhressing (5–10%)	50–100	70–130
Hádegismatur (25–30%)	250–300	330–390
Nónhressing (15–20%)	150–200	200–260
Samtals 60–80%	600–800	800–1040



### Svona er magn orkuefna reiknað út:

Ráðleggingar um næringarefni frá manneldisráði gera ráð fyrir að daglega veiti prótein um það bil 15% orkunnar, kolvetni um það bil 55% (þar af minna en 10% úr viðbættum sykri) og fita um það bil 30% orkunnar (þar af minna en 10% hörð fita). Prótein og kolvetni veita hvort um sig 4 kcal (hitaeiningar) hvert gramm en fitan ríflega tvöfalt meira, eða 9 kcal/g.

### Dæmi um útreikning:

Prótein á að veita um það bil 15% orkunnar sem þýðir, miðað við 1300 kcal fæði:  
 $0,15 \times 1300 \approx 200$  kcal.

Í 1 g af próteini eru 4 kcal þannig að 200 kcal eru  
 $200/4 = 50$  g af próteini.

Matnum í leikskólanum er ekki ætlað að uppfylla dagspörfina af næringarefnum heldur um það bil 70% hennar. Þess vegna er hæfilegt að reikna með  
 $0,7 \times 50 = 35$  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.

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

Orkuefni	Hlutfall af heildarorku (%)	Magn orkuefna (g) á dag miðað við 1300 kcal fæði	Skipting orkuefna (g) í matnum í leikskólanum miðað við 70% af meðalorkuþörf
Prótein	u.þ.b. 15	50	u.þ.b. 35
Fita	u.þ.b. 30	45	u.þ.b. 30
Kolvetni	u.þ.b. 55	180	u.þ.b. 125

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 getur því verið ráð að reikna út næringagildi í matseðli fyrir alla vikuna eða lengra tímabil og deila niður á dagana. Niðurstöðurnar eru þá bornar saman við ráðlagða dagskammta um vítamín og steinefni fyrir leikskólabörn, (bls. 24). Sjá dæmi um næringarútreikning á einum degi á [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is).

Æskilegt er að börn yngri en 2 ára fái allt að 35% orkunnar úr fitu.



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

Sjá dæmi um matseðla blaðsíðu 36.



## Innkaup

Þótt mikilvægt sé að halda verði innan ákveðinna marka má það ekki hafa áhrif á 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 verði hóflegu. Ein leið er að hafa samband við allar heilðsölur/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.

### 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.

#### 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 – aldur barnanna.
- Vera búin(n) að fara yfir samsetningu matseðla með ráðleggingar manneldisráðs um mataræði og næringarefni í huga.
- Fylgiskjal með matseðlum til að skrá inn upplýsingar um magn o.fl. (bls. 30).
- Merkja við það sem búið 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 matreiðsluáferða. 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. Birgjar senda vörur flesta daga vikunnar og því er um að gera að nota þá þjónustu ef hún er til staðar. Þótt pöntun fari fram viku- eða mánaðarlega er hægt að biðja um að fá plássfrekar vörur afhentar síðar. Fisk ætti að fá í hús að morgni þess dags sem hann er matreiðdur.

## 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 sérfræðis.

## Hagstæð innkaup

Hollur matur er ekki dýrari en annar matur.

Í stórelldhúsum 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.
- Hafa oftast hafragraut (eða graut úr öðru korni) í morgunmat í stað morgunkorns.
- Kaupa einnig frosið grænmeti og ávexti.
- Leita hagstæðustu verða hjá heilidsólum.
- Festast ekki af vana á einum stað þó það geti vissulega verið hagkvæmt að versla sem mest við sama aðilann.
- Læra af reyningunni 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 og endurnýtingarmöguleika.

Umhverfisvænar vörur eru þær sem eru oft 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 t.d. draga úr rusli með því að bjóða upp á drykki í lítrafernum og hella í glös eða með því að hræra skyr og skammta á diska í stað þess að kaupa litlar dósir.

### Vara er umhverfisvæn ef hún:

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

### Einföld ráð eru að:

- Velja margnota í stað einnota.
- Velja umhverfismerkt.
- Velja stærri 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.

Hægt er að lesa meira um umhverfisvæn innkaup og umhverfisvæna stefnu í ríkisrekstri á vefslóðinni <http://www.stjr.is/umh>, veljið „Útgefið efni“ og svo „2003“.



# Fastar pantanir

Leikskóli:

Fjöldi barna:

Mánuður:

Fjöldi fullorðinna:

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

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



## Örugg matvæli – allra hagur

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 mengun þeirra og örveruvöxt sem leitt getur til styttra geymsluþols og í verstu tilvikum sýkinga í fólki en þær geta verið ungum börnum sérstaklega þungar.

Innra eftirlit er eftirlitskerfi sem rekstraraðilar leikskólamötuneyta 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 út undan.

### Helstu þættir innra eftirlits eru:

- Áætlun og skrá yfir fræðslu og þjálfun starfsfólks.
- Undirritun yfirlýsingar um heilsufar starfsfólks.
- Hreinlætisáætlun sem felur í sér umgengnisreglur, 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. Umgengnisreglur og reglur um persónulegt hreinlæti starfsfólks, s.s. um handþvott, vinnuföt og skartgrip, þurfa að vera skýrar og vel kynntar fyrir öllu starfsfólki. Undirritun heilsufarsskýrslu 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 matvælum.

## 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 rafmagnsflugnabönnum (UV-ljós í lofti).

## Hitastig

Stjórnun á hitastigi við geymslu, flutning og vinnslu matvæla er auk hreinlætis áhrifa-rikasta leiðin til að takmarka vöxt örvera og þar með draga úr hættu á matarsjúkdómum. 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 nauðsynlegt að mæla og skrá hitastig í þeim.

## Vörumóttaka

Eftirlit við vörumóttöku er nauðsynlegt enda sjálfsagt 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.

## Ráðgjöf við uppsetningu og framkvæmd innra eftirlits

Því miður er ekki til nein ein töfralausn til að koma á virku innra eftirliti í stórelldhúsum. 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 vef Umhverfisstofnunar, [www.ust.is](http://www.ust.is).

### 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.
- Við upphitun þurfa matvæli að gegnhitna í 75 °C og heitum mat þarf að halda heitum fyrir ofan 60 °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 áhaldra.

Örverur geta ýmist verið til góðs eða illis. 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.

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.**





## Áhugavert efni

Í möppuna er hægt að safna saman bæklingum og öðru efni sem tengist starfsemi leikskólaeldhússins. Nokkrir áhugaverðir bæklingar sem vert er að benda á eru:

### Frá Lýðheilsustöð:

- Matreitt fyrir marga
- Borðar þú nógu góðan mat?
- Fæðuhringurinn
- 5 á dag
- Næring ungbarna

### Frá Umhverfisstofnun:

- Með allt á hreinu
- Fæðuofnæmi og óþol
- Aukaefni í matvælum
- Varnir gegn matarsýkingum og matareitrunum
- Innra eftirlit matvælafyrirtækja
- Merkingar matvæla
- Umbúðir matvæla
- Sælgæti og smáhlutir geta valdið köfnun

Á vefsíðum þessara stofnana eru einnig ýmsar upplýsingar sem geta komið að gagni: [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is) og [www.ust.is](http://www.ust.is).

## Uppskriftabanki

Á vef Lýðheilsustöðvar, undir verkefninu „Allt hefur áhrif, einkum við sjálf!“, verður uppskriftabanki þar sem safnað verður saman uppskriftum og matseðlum úr skólum landsins. Þeir, sem eiga góðar uppskriftir eða matseðla, eru hvattir til að senda þær á: [lydheilsustod@lydheilsustod.is](mailto:lydheilsustod@lydheilsustod.is) eða með pósti á Lýðheilsustöð, Laugavegi 116, 105 Reykjavík, merkt „Uppskriftir“. Að sjálfsögðu verður upprunans getið. Þannig getum við tekið höndum saman um að bjóða börnunum góðan mat við þeirra hæfi.

Einnig eru þegar með þökkum aðrar upplýsingar eða ráðleggingar um matinn og matmálstímana sem þið teljið að gætu nýst öðrum leikskólum.

## Stýrihópur um mat í leikskólanum

Yfirmaður eldhúss gæti kallað reglulega saman fund, til dæmis að hausti, með fulltrúum foreldra, leikskólakennara og leikskólastjóra til að fara yfir hvort þörf er á úrbótum eða breytingum er varða matinn og umhverfið sem börnin nærast í. Þetta hefur gefist vel í grunnskólum erlendis en þar eru fulltrúar nemenda einnig í hópnum. Leikskólabörn liggja yfirleitt ekki á skoðunum sínum varðandi matinn og auðvelt að spyrja á öllum deildum hvernig maturinn smakkast áður en fundurinn er haldinn. Auk þess leynir það sér sjaldan á matarlýstinni ef maturinn þykir góður.



# 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 á 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 morgunmat er sjálfsagt og gott að bjóða einnig brauð með viðbiti og áleggi ásamt morgunkorni, grautum og súrmjólk og minnka þá skammta af því síðarnefnda. Reiknað er með lýsi í morgunmatnum alla daga.

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, mandarínur, 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.

Gert er ráð fyrir að nánast allt brauð á matseðli sé 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
<b>Morgunmatur</b>	Lýsi Hafragrautur með mjólk og rúsinum	Lýsi Súrmjólk með músli	Lýsi Morgunkorn með mjólk	Lýsi Byggflögugrautur með mjólk og epli	Lýsi Brauð með osti og papriku/liffrarkæfu
<b>Morgunhressing</b>					Mjólk
<i>Sérfæði: glútenóþol</i>	Banani/epli Kornflex	Pera/appelsína Músli án glúteni	Appelsína/banani Kornflex	Pera/banani Rice Crispies	Epli/gulrætur Glútenlaust brauð
<b>Hádegismatur</b>					
Aðlreittur (próteingjafi)	Ofnbökðu smálúða	Kjötsósa	Plokkfiskur	Lambagúllas	Sesam-grænmetisbuff
Kartöflur/pasta hrisgjón/brauð (kolvetnagjafi)	Kartöflur	Spaghetti	Kartöflur	Kartöflumús	Hrisgjón, brún (hyðishrisgjón)
Grænmeti, soðið	Spergilkál				Rófubitar
Grænmeti, hrátt	Tómatar	Blandað salat	Gúrka og tómatar	Gulrætur	
Sósa	Sólskinssósa				Karrysósa
Drykkur	Vatn	Vatn	Mjólk/vatn	Vatn	Vatn
Annað með hádegismat	Brauð með viðbiti	Ítalskt brauð með viðbiti	Rúgbrauð með viðbiti	Jógúrtídyfa fyrir gulrætur	
<i>Sérfæði: glútenóþol</i>	Glútenlaust brauð	Jafna kjötsósa með maizena. Glútenlaust brauð og glútenlaust spaghetti	Glútenlaust brauð, jafna sósu með maizena	Jafna sósu með maizena	Jafna sósu með maizena
<b>Nónhressing</b>					
Brauðmeti	Heilhvítibrauð	Rúgbrauð	Flatbrauð og skonsa	Bananakryddbrauð og hrökkbrauð	Sólkjarnabrauð
Álegg	Mysingur	Ostur og tómatur	Hangkjöt og paprika/sulta	Smurostur	Egg og kaviar/tómatar
Drykkur	Mjólk	Mjólk	Hreinn ávaxtasafi	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur/grænmeti	Pera	Epli		Melóna	Banani
<i>Sérfæði: glútenóþol</i>	Glútenlaust brauð	Glútenlaust brauð	Glútenlaust brauð og hrískökur	Bananabrauð úr glútenlausu mjóli og glútenlaust hrökkbrauð	Glútenlaust brauð

## Vika 2

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>Morgunmat</b>	Hafragrautur með mjólk og rúsinum	Súrmjólk með músli	Morgunkorn með mjólk	Grautur Gabriels með mjólk	Brauð með osti og gúrku/marmelaði
<b>Morgunhressing</b>					Mjólk
	Banani/epli	Pera/appelsína	Appelsína/banani	Pera/banani	Epli/blómkál
<b>Hádegismatur</b>					
Aðalréttur	Ofnsteiktur kjúklingur	Fiskbollur	Skyr með mjólk	Soðinn fiskur	Steikt svinakjöt
Kartöflur/pasta hrisgrjón/brauð	Hrisgrjón	Kartöflur	Brauð í ofni með skinku og osti	Kartöflur	Pasta
Grænmeti	Maiskorn	Blandað salat	Gulrætur	Kál og niðursoðinn ananas	Paprikustrimlar og tómatar
Sósa	Sveppasósa	Heit uppbökuð tómatsósa		Rækjuostssósa	Mild chili-sósa
Drykkur	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn
Annað með hádegismat			Oliudýfa fyrir gulrætur	Berjasúrmjólk	
<b>Nónhressing</b>					
Brauðmeti	Gróft brauð	Ítalskt brauð	Gróft brauð og hafrakex	Gróf brauðbolla	Heilkornabrauð
Álegg	Kotasæla og tómatar	Liffrakæfa og gúrka	Sardínur í tómatsósu og salatblöð/ostur	Pylsuálegg	Mysingur/smurostur
Drykkur	Mjólk	Mjólk	Hreinn ávaxtasafi	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur/grænmeti	Banani	Epli/ gulrætur		Pera	Melóna

## Vika 3

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>Morgunmat</b>	Hafragrautur með mjólk og rúsinum	Súrmjólk með músli	Morgunkorn með mjólk	Byggflögugrautur með mjólk og epli og fræjum	Brauð með osti og tómata/ lifrakæfu
<b>Morgunhressing</b>	Banani/epli	Pera/appelsína	Appelsína/banani	Pera/banani	Mjólk Epli/gulrætur
Hádegismatur					
Aðalréttur	Beikonýsa	Grískar kjötbollur	Hrisgrjónagrautur og slátur	Buff stroganoff	Ofnbakaður lax
Kartöflur/pasta hrisgrjón/brauð	Kartöflur	Blönduð hrisgrjón	Maltbrauð með viðbiti	Kartöflumús	Hrisgrjón, brún
Grænmeti	Tómatar, gúrkur og kál	Spergilkál	Rófubitar	Rifnar gulrætur með rúsinum	Melónusalat
Sósa		Tzatziki-gúrkusósa			Hunangssósa
Drykkur	Mjólk/vatn	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn
Annað með hádegismat	Rúgbrauð með viðbiti	Niðursoðnar perur	Kanilsykur	Lítill brauðbolla með viðbiti	Döðlur og apríkósur
<b>Nónhressing</b>					
Brauðmeti	Gróft brauð	Heilhvítibrauð	Gróft brauð	Kanilsnúðar, heilhvítibrauð	Heilkornabrauð, skonsa
Álegg	Lifrakæfa og gúrka/kotasæla með kryddi	Hummus (baunamauk) og tómatur	Túnfisksalat og papríkuhringir	Mysingur	Tómatar, gúrka/ rjómaostur og sulta
Drykkur	Hreinn ávaxtasafi	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur/grænmeti		Banani	Pera	Vínber	

## Vika 4

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>Morgunmat</b>	Hafragrautur með mjólk og rúsinum	Súrmjólk með músli	Morgunkorn með mjólk	Grautur Gabriels með mjólk	Brauð með osti og gúrku/marmelaði
<b>Morgunhressing</b>	Banani/epli	Pera/appelsína	Appelsína/banani	Pera/banani	Mjólk Epli/spergilkál
<b>Hádegismatur</b>					
Aðalréttur	Soðin ýsa	Grænmetisúpa og eggjakaka í ofni eða harðsoðin egg í bitum	Ýsunaggar	Píta með kjúklingi	Kjöt í karrý
Kartöflur/pasta hrísgrjón/brauð	Kartöflur	Brauðbolla með viðbiti og skinku	Hrísgrjón, brún eða hvít	Pítubrauð	Kartöflur/hrísgrjón
Grænmeti	Tómatar og blómkál	Spergilkál	Grænt salat	Tómatar/kál/gúrka/paprika	Grænar baunir (frosnar, hitaðar)/gulrætur
Sósa	Viðbit/tómatsósa		Sveppasósa	Pítusósa	
Drykkur	Mjólk/vatn	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn
Annað með hádegismat	Rúgbrauð með viðbiti		Ávaxtasalat	Ís	Skonsa með viðbiti og rúsinur
<b>Nónhressing</b>					
Brauðmeti	Heilhvítibrauð	Döðlubrauð og gróft brauð	Heilkornbrauð	Flatkaka og gróft brauð	Normalbrauð og lífil kleina
Álegg	Lifrakæfa og gurka	Rjómaostur og paprikuhringir	Tómatolíumauk/ kjötálegg	Reyktur silungur/ostur	Mysingur
Drykkur	Hreinn ávaxtasafi	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur/grænmeti		Epli		Melóna	

## Vika 5

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>Morgunmat</b>	Hafragrautur með mjólk og rúsinum	Súrmjólk með músli	Morgunkorn með mjólk	Byggfiögugrautur með mjólk og epli og fræjum	Brauð með osti og papriku/lifrakæfu
<b>Morgunhressing</b>	Banani/epli	Pera/appelsína	Appelsína/banani	Pera/banani	Mjólk Epli/gulrætur
<b>Hádegismatur</b>					
Aðalréttur	Ofnsteiktur fiskur	Lasagna með kjöti og grænmeti	Kjötisúpa og kjöt	Karryfiskréttur	Pastaréttur
Kartöflur/pasta hrisgrjón/brauð	Búlgur með ólfrúolíu	(Lasagnaplötur)	Kartöflur	Kartöflur	(Pasta)
Grænmeti	Spergilkál og gulrætur	Hrásalat	Rófur	Blómkál, gúrkur og tómatar	Hvítkál- og eplasalát
Sósa	Súrsætt sósa				
Drykkur	Mjólk/vatn	Vatn	Vatn	Vatn	Vatn
Annað með hádegismat		Lítil brauðbolla með viðbiti og vínber		Ávaxtajógúrt	Rifinn ostur og ítalskt brauð með viðbiti
<b>Nónhressing</b>					
Brauðmeti	Hafrabrauð	Gulrótarbollur	Gróf brauðbolla	Lummur og heilheitibrauð	Flatbrauð og maltbrauð
Álegg	Lifrakæfa og paprika	Ostur/smurostur og tómatar	Fiskálegg/mysingur	Sulta/rjómaostur og gúrka	Skinka
Drykkur	Hreinn ávaxtasafi	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur/grænmeti			Pera	Epli	Banani

## Vika 6

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>Morgunmat</b>	Hafragrautur með mjólk og rúsinum	Súrmjólk með músli	Morgunkorn með mjólk	Grautur Gabriels með mjólk	Brauð með osti og tómata/marmelaði
<b>Morgunhressing</b>	Banani/epli	Pera/appelsína	Epli/banani	Pera/banani	Mjólk Epli/gulrætur
<b>Hádegismatur</b>					
Aðalréttur	Indverskur fiskréttur	Álfabakstur (baunaréttur)	Fiskur í brauðmysnu	Matarmikil pastasúpa	Litlar kjötbollar/kjöthleifur
Kartöflur/pasta hrisgrjón/brauð	Hrisgrjón	Kúskús með ólfluoliu	Kartöflumús	Kjallarabolla með viðbiti og kjötáleggi	Kartöflur
Grænmeti	Gulrætur og gúrkur	Kálblöð, paprika og ananas	Salat með appelsínunum og spergilkáli	Grænmeti í súpu	Grænar baunir (frosnar, hitaðar), gulrætur
Sósa		Heit tómatsósa með kryddjurtum	Sitronusósa		Brún sósa
Drykkur	Vatn	Mjólk/vatn	Vatn	Mjólk/vatn	Vatn
Annað með hádegismat	Rúsinur og kokosmjól, indverskt stökkt brauð	Ítalskt brauð með viðbiti			
<b>Nónhressing</b>					
Brauðmeti	Gróft brauð og hafrakex	Gróft brauð	Maltbrauð og hrökkbrauð	Rúgbrauð	Vöfflur
Álegg	Ostur	Fisksalat og paprika	Smurostur/lifrakæfa og gúrka	Egg og kaviar/tómatar	Sulta, rjómi, ferskir niður-skornir ávextir
Drykkur	Kakó	Mjólk	Mjólk	Mjólk	Mjólk
Ávöxtur/grænmeti	Pera	Banani	Vínber	Appelsína	V/ afmælis leikskólaeldhússins

# Pinn matseðill

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunmat					
Morgunhressing					
Hádegismatur					
Aðalréttur					
Kartóflur/pasta hrísgrjón/brauð					
Grænmeti					
Sósa					
Drykkur					
Annað með hádegismat					
<b>Nónhressing</b>					
Brauðmeti					
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.

Fleiri uppskriftir er að finna á vef Lýðheilsustöðvar, [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is).

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.

## Karrýfiskréttur

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Hrísgrjón, hvít, ósoðin	25 g	250 g
Vatn	0,6 dl	6 dl
Porskur,	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 (Maizena)	0,8 msk.	1¼dl

### 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, mangó-chutney, karrýi og salti saman í skál. Þykkið sósuna með maíssterkju (Maizena).
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

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Porskur	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 olúna 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

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Þorsk- 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 stráíð salti og olíu yfir.
  - Skerið laukinn í bita og stráíð 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

Fæðutegundir	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
Tómatpykkni	1 dl	1 l
Nautakraftur	1¾ tsk.	0,8 dl
Hvítur pipar, malaður	1/8 tsk.	1 tsk.
Paprikuduft	1 tsk.	3 msk.
Chili-pipar	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 bíðið 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

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Vatn	1 l	10 l
Hrísgrjón, 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 hrísgrjónin 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 hrísgrjónin 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

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Pastaskrúfur	300 g	3 kg
Matarólía	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	
Tómatmauk	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 tómataum og tómötum 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

Fæðutegundir	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

- Setjið vatn, hluta af mjólkinni og hrísgrjón í pott, hitið í 100 °C og látið sjóða í 5–8 mínútur.
- 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.
- 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 Gabríels

Fæðutegundir	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

- Setjið bankabygg, salt og vatn í pott og látið suðuna koma upp.
- Afhýðið eplin og skerið í litla bita.
- 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

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk
Sýrður rjómi	4½ dl	4½ l
Appelsínubykkni	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

Fæðutegundir	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.	1½ 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

Fæðutegundir	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

Fæðutegundir	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 tómatu 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.