

Skólamaturinn til gagns og ánægju

Minnisblað frá Lýðheilsustöð

Maturinn í skólanum:

- gefur einstakt tækifæri til að skapa góðar neysluvenjur skólabarna og kenna þeim að njóta bragðgóðs og holls matar
- veitir þeim orku og kraft til að takast á við verkefni dagsins og skiptir máli fyrir heilsu þeirra, bæði til skamms og langs tíma lítið
- ætti að vera í samræmi við ráðleggingar manneldisráðs um mataræði og næringarefni.

Matartíminn:

- ætti að vera hluti af námi barnanna í skólanum
- ætti að vera minnst 20 mínútur og fara fram í notalegu umhverfi

Þar sem því verður við komið ættu börnin ávallt að borða með einhverjum fullorðnum sem getur verið þeim góð fyrirmynd.

Í mötuneytinu ætti að vera:

- Fjölbreytt matvæli
- Grænmeti og/eða ávextir daglega
- Fiskur – a.m.k. tvisvar í viku
- Gróf brauð og annar kornmatur
- Dreitill eða léttmjólk
- Fituminni mjólkurvörur
- Mjúkt viðbit og notuð olía í matargerð
- Matvæli sem eru rétt meðhöndluð og örugg
- Vatn sem öllum nemendum stendur til boða yfir daginn

Í mötuneytinu ætti ekki að vera:

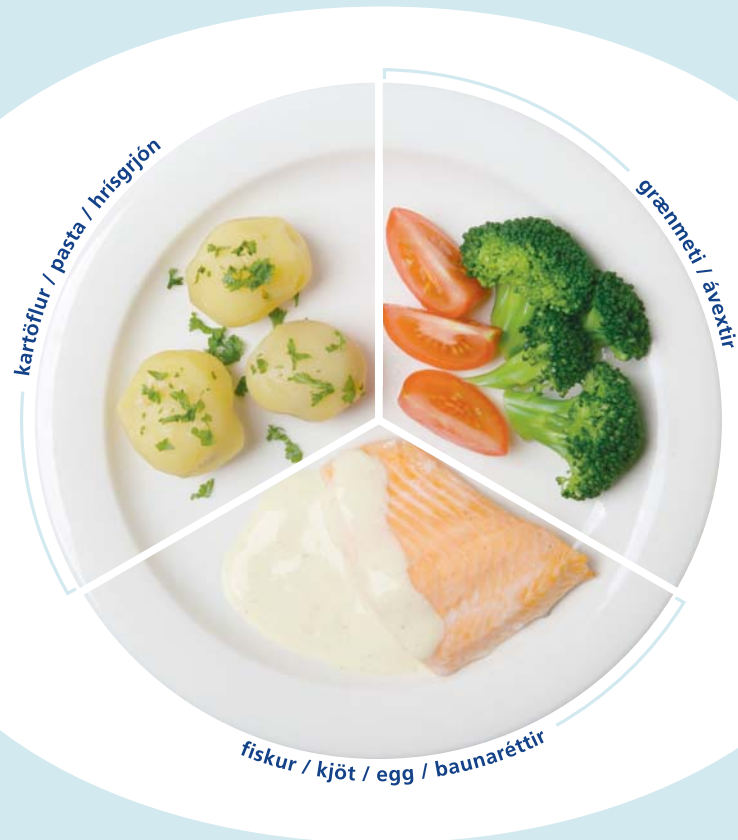
- Feitar kjötvörur
- Saltur matur
- Gos eða sykraður djús
- Kartöfluflogur eða sælgæti
- Kökur eða annað sætabrauð daglega

Diskurinn

Diskurinn sýnir á einfaldan hátt hvernig hægt er að setja saman góða og holla máltíð með því að skipta matardisknum í þrjá jafnstóra hluta.

Í einum hluta eru **próteinrík matvæli**, öðrum **kolvetnarík** og þeim þriðja **grænmeti og/eða ávextir**. Þannig er auðvelt að bera fram vel samsetta máltíð.

Diskurinn ætti að vera grunnur að öllum máltíðum í skólanum.



Hlutarnir eru allir jafnstórir óháð því hversu mikið er borðað. *Diskurinn* segir þannig ekkert til um skammtastærð – henni stjórnar matarlyst og orkuþörf.



LÝÐHEILSUSTÖÐ

Frekari upplýsingar um matinn í leikskólanum: www.lydheilsustod.is