


Handbók um mataræði í framhaldsskólum



LÝÐHEILSUSTÖÐ
www.lydheilsustod.is



Útgefandi: Lýðheilsustöð, Reykjavík 2010
Hönnun / uppsetning: Björgvin Ólafsson
Ljósmyndun: Fotografika og fleiri
Ljósmyndun fór fram í Flensborgarskólanum í Hafnarfirði
Prentun: Prentmet
ISBN 978-9979-9843-5-1

Heilsueflandi framhaldsskólar

Gátlistar fyrir framhaldsskóla
Heilsuskilaboð til nemenda

Matarframboð í framhaldsskólum

Inngangur
Fæðuval og matreiðsla
Tillögur að uppröðun og framboði í mötuneytum eða sjoppum
Diskurinn - auðveld leið til að stuðla að vel samsettum máltíðum
Samsetning matseðla
Algengar skammtastærðir

Örlítill næringarfræði

Ráðlagðir dagskammtar
Hvar eru næringarefnin
Næringarútreikningar
Sérfræði
Áhugavert efni

Innkaup og örugg matvæli

Innkaup
Örugg matvæli - allra hagur

Matseðlar - uppskriftir

Dæmi um 6 vikna matseðil
Uppskriftir

Heilsueflandi framhaldsskólar

- árangursrík og hagkvæm leið til árangurs

Það er margt sem hefur áhrif á líkamlega, andlega og félagslega heilsu framhaldsskólanema enda líf ungmenna gjarnan fjölbreytt og annasamt. Lífsstíll þeirra, vinir, fjölskylda, menning og umhverfi eru aðeins fáeinir áhrifaþættir sem nefna má í því samhengi. Einn vettvangur, sem skiptir verulega miklu máli, er framhaldsskólinn enda mótar hann að miklu leyti einstaklingana sem þar vinna og nema þótt hann sé vissulega ekki eylendi. Heilsuefling og forvarnir í framhaldsskólum eru því brýn verkefni, ekki eingöngu vegna þess að góð líðan nemenda stuðlar að bættum námsárangri og minna brottfalli úr skólum heldur einnig vegna þess að það sem ungt fólk temur sér á unglingsárunum getur mótað heilsuhegðun þess til lengri tíma. M.ö.o. er um að ræða almenna líðan, velgengni og hamingju ungs fólks, bæði nú og til frambúðar.

Áherslur í heilsueflingu og forvörnum hafa þróast í árána rás. Reynsla og rannsóknir hafa smám saman fært okkur frá innrætingu yfir í upplýsingagjöf, þaðan yfir í sjálfsstyrkingu og svo loks yfir í heildrænni og almennari aðferðir. En samantektir á rannsóknnum frá ýmsum löndum sýna okkur einmitt að þær forvarnir, sem gagnast best, nýta sér heildræna aðferð og viðhorf sbr. hugmyndafræði Heilsueflandi skóla.

Heilsuefling og forvarnir í framhaldsskólum (HOFF)

Hér er um að ræða samstarfsverkefni menntamálaráðuneytisins, heilbrigðisráðuneytisins, Lýðheilsustöðvar, Sambands íslenskra framhaldsskólanema (SÍF) og Hagsmunaráðs íslenskra framhaldsskólanema (HÍF). Undir formerkjum HOFF hefur verið skipulagt verkefnið Heilsueflandi framhaldsskóli en þar er m.a. leitast við að samtvinnu stefnu og starfsemi Heilsueflandi framhaldsskóla öðru íþrótta-, forvarna-, heilbrigðis- og menntastarfi í samfélaginu. Samhliða er unnið að því að efla tengsl við foreldra og grenndarsamfélagið enn frekar. Í Heilsueflandi framhaldsskóla er unnið sérstaklega með heilsueflingu í tengslum við hreyfingu, geðrækt, næringu og lífsstíl.

Heilsueflingarstefna

Meðal þeirra sem sinna heilsueflingu hefur verið vaxandi skilningur á nauðsyn þess að skólasamfélagið stofni til nýrra og fjölbættari tengsla en almennt gerist, og jafnframt milli ólíkra faghópa, til að takast á við félagsleg og fjárhagsleg mál sem lúta að heilsufari. Hugmyndafræði Heilsueflandi framhaldsskóla tekur tillit til þessa og því eru skólar hvattir til að marka sér stefnu í heilsueflingarmálum þannig að kennarar, foreldrar, nemendur og aðrir sem taka þátt í skólastarfinu hafi í höndum traustar leiðbeiningar um málefni heilsueflingar og aðgerðir sem grípa má til. Slík stefna getur orðið til þess að skólarnir ráði betur við ýmis heilsu- og félagsmál, efla námsgetu nemenda og treysti skólastarfið í heild sinni. Rannsóknir benda til þess að þegar skólum tekst vel til við að setja sér stefnu og framkvæmdaáætlun í heilsueflingarmálum geti hún haft verulega jákvæð áhrif á líf og starf alls unga fólksins sem nemur og hrærist innan skólans, sem og starfsfólksins.



Tengiliður og aðgerðir

Fyrsta skrefið í vinnu skólans að heilsueflandi framhaldsskóla er að velja tengilið. Sá fær stuðning og upplýsingar frá verkefnisstjóra Lýðheilsustöðvar áður en hann sér um að stofna stýrihóp innan skólans. Stýrihópurinn kannar svo þarfir skólans, m.t.t. nemenda og starfsfólks, eftir gátlista og mótar markmið, aðgerðaráætlun og myndar loks stærra tengslanet (hagnýtt efni vegna þessa er í sérstakri handbók tengiliðs). Að því loknu getur skólinn valið á hvaða þátt hann vill leggja áherslu á tilteknu ári, þ.e. hreyfingu, geðrækt, næringu eða lífsstíl, en þættirnir eru jafn margir og námsár flestra nemenda í framhaldsskóla.

Stutt könnun á viðhorfum og hegðun nemenda og starfsfólks í byrjun skólaárs er til grundvallar í árangursmati verkefnisins en heilsueflingin felst einkum í þremur megin þáttum:

- 1) að móta umhverfi skólans,
- 2) að efla tengsl við lykilaðila,
- 3) að auka þekkingu og vitund nemenda.

Fyrirnefndir gátlistar eru þessari vinnu til grundvallar en skólinn getur einnig lagað þá að nokkru leyti eftir eigin þörfum.



Heilsueflandi framhaldsskóli

Þegar framhaldsskóli hefur markað sér heilsueflingarstefnu og uppfyllt ákveðnar kröfur í samræmi við gátlista öðlast hann viðurkenningu sem Heilsueflandi framhaldsskóli.

Skólar geta síðan öðlast brons-, silfur- og gullviðurkenningar að uppfylltum ákveðnum skilyrðum. Með því að uppfylla lágmarkskröfur hvers málaflökks öðlast skólinn bronsviðurkenningu. Viðurkenningar í silfur- og gullflokki standa þeim skólum til boða sem ná frekari árangri og uppfylla ákveðin, sett skilyrði. Viðurkenning um að vera Heilsueflandi framhaldsskóli veitir áveðna gæðavottun og getur m.a. nýst væntanlegum nemendum og foreldrum þeirra við val á framhaldsskóla þar sem vottuninni fylgir ákveðin trygging fyrir því að í skólanum sé uppbyggilegt, jákvætt og heilsusamlegt umhverfi. Að auki fær skólinn skilti þar sem kemur fram að hann sé að starfa í anda Heilsueflandi framhaldsskóla, og hugsanlega fána, og gjöf handa nemendum sem minnir á að huga að heilsunni en allt þetta gerir starfið enn sýnilegra.

Handbækur

Þessi handbók um næringu í framhaldsskólum er ætluð sem stuðningur við skólann í vinnu sinni að stuðla að hollu mataræði nemenda, og starfsfólks, en í kjölfarið munu koma handbækur um aðra þætti verkefnisins, þ.e. geðrækt, hreyfingu og lífsstíl. Jafnframt verður gefin út sérstök handbók fyrir tengilið skólans með gátlistum, spurningalistum og öðrum hagnýtum upplýsingum verkefninu til stuðnings. Erlendar rannsóknir sýna að sú aðferð, sem beitt er í Heilsueflandi skóla, geti bætt og stuðlað að góðri heilsu og líðan jafnt nemenda sem starfsfólks. Það er því ástæða til að óska þeim skólum, sem taka ákvörðun um að gerast heilsueflandi framhaldsskólar, til hamingju og jafnframt góðs gengis í þeirri vinnu.

Nánari upplýsingar og stuðning veitir verkefnisstjóri fræðslumála hjá Lýðheilsustöð.

Heilsuskilaboð til nemenda

Fjölbreyttur matur reglulega og í hæfilegum skömmtum

Það skiptir mestu máli að borða reglulega og hæfilega mikið af fjölbreyttum og hollum mat. Til að tryggja fjölbreytni og hollustu, þar sem jafnvægi er á milli næringarefna, þá þurfum við að vita eitthvað um það hvernig best er að setja máltíðirnar saman. Einföld leið er að skoða Fæðuhringinn en mismikið er í sneiðum fæðuhringsins til að leggja áhrerslu á að vægi hvers flokks í hollu mataræði er mismikið. Einnig sýnir veggspjaldið *Diskurinn* hvernig æskilegt er að setja saman máltíð. Þegar borðuð er fjölbreytt fæða er oftast óþarfi að taka inn fæðubótarefni (vítamín og steinefni) en þó er mælt með því að allir taki inn D-vítamín, t.d. eina teskeið (5 ml) af þorskalýsi á dag. Barneignir eru yfirleitt ekki ofarlega í huga stúlkna í framhaldsskóla en þær eru engu að síður komnar á barneignaaldur. En öllum konum, sem geta orðið barnshafandi, er ráðlagt að taka inn 400 mikrógramma fólattöflu daglega.

Ef allt þetta er haft í huga, og reglulega stunduð röskleg hreyfing, er pláss fyrir sætindi í hófi. Mælt er með að viðbættur sykur í fæðunni sé ekki meira en 10% af orkuþörf dagsins. Það þýðir að ef borðaðar eru um 2000 kcal yfir daginn ætti viðbættur sykur ekki að veita meira en um 200 kcal en það samsvarar um 50 g af viðbættum sykri á dag að hámarki. Viðbættan sykur er að finna í fjölmörgum vörum, t.d. sykrudum gos- og svaladrykkjum, sælgæti, sætu morgunkorni, kexi, bakkelsi og sætum mjólkurvörum.

Reglulegar máltíðir

Ungt fólk ætti að borða þrjár aðalmáltíðir á hverjum degi, þ.e.a.s. morgunmat, hádegismat og kvöldmat, og flestum hentar að fá sér líka 2-3 millibita yfir daginn. Morgunverðurinn er oft talinn mikilvægasta máltíð dagsins. Fæði þeirra sem borða morgunmat er almennt næringarríkara en þeirra sem sleppa þessari fyrstu máltíð dagsins. Síðan hafa rannsóknir sýnt að þeir sem borða yfirleitt morgunmat standa sig betur í skóla, og starfi, og þeir virðast síður eiga í vanda með líkamsþyngdina. Margir framhaldsskólar bjóða nú hafragraut í morgunmat og eru nemendur eindregið hvattir til að nýta sér það hafi þeir ekki borðað morgunmat heima.

Hádegisverður á skólatíma

Í mörgum framhaldsskólum er farið að bjóða heitan mat í hádeginu. Nemendur eru eindregið hvattir til að nýta sér þetta. Að öðrum kosti ættu þeir að kaupa sér annan hollan mat á staðnum eða koma með gott nesti að heiman, t.d. samloku úr grófu brauði með hollu álegg, ávöxt eða grænmetisbita. Í sumum mötuneytum er örbylgjuofn fyrir nemendur og þá er t.d. hægt að taka með sér afganga að heiman (frá deginum áður) og hita upp.



Dæmi um hollan morgunverð

Hafragrautur með léttmjólk, ásamt ávexti eða einu glasi af hreinum ávaxtasafa.

Sykurlítið morgunkorn með léttmjólk, ásamt ávexti eða einu glasi af hreinum ávaxtasafa.

Léttsýrðar mjólkurvörur með grófu morgunkorni, ásamt ávexti.

Gróft brauð með hollu álegg, ásamt ávexti og léttmjólkurglasi.

Fá sér svo alltaf teskeið af þorskalýsi (5 ml) daglega.



Samloka úr grófu brauði með áleggi og grænmeti eða ávöxtum:

Nota trefjaríkt brauð, þ.e. brauð sem inniheldur a.m.k. 5-6 g af trefjum í 100 g af brauði, smurt með þunnu lagi af mjúku viðbiti eða léttri sósu. Hér getur þurft að lesa utan á umbúðir en fjölmargar tegundir brauðs og hrökkbrauðs uppfylla þessa skilgreiningu. Sjálfsagt er að vera ekki alltaf með sama brauðið heldur velja mismunandi tegundir.

Með góðu áleggi, t.d. eplablitum, banönum, brauðosti (17% fita), smurosti, kotasælu, kjúklingi, baunamauki-húmmus, lifrarkæfu, túnfiski, makríl í tómatsósu, skinku, papriku, agúrku, tómötum, salati og avókadó, svo eitthvað sé nefnt. Einnig má nota niðurskorna kjöt- og fiskafanga.

Grænmeti og ávextir daglega og einnig grófar kornvörur

Ungt fólk á Íslandi borðar of lítið af ávöxtum- og grænmeti. Mælt er með að borða 5 skammta eða minnst 500 grömm af grænmeti, ávöxtum og safu á dag, þar af a.m.k. 200 grömm af grænmeti og 200 grömm af ávöxtum. Til að ná þessum ráðleggingum þurfa grænmeti og ávextir að vera hluti af hverri máltíð yfir daginn og sem biti milli mála. Í grænmeti og ávöxtum eru mikilvæg næringarefni sem ekki fást svo gjarnan úr öðrum mat, t.d. trefjar, ýmis vítamín og steinefni og andoxunarefni. Einnig þyrfti ungt fólk að vera duglegt að borða gróft kornmeti, t.d. með því að borða trefjaríkt brauð á hverjum degi (minnst 5-6 g af trefjum í 100 g af brauði) og velja frekar heilkornsvörur, eins og brún hrísgrjón og heilhveitipasta í stað fínunninna vara, með heitum máltíðum.

**Borða
meira af
grænmeti
og ávöxtum
á hverjum
degi**

Fiskur að minnsta kosti tvisvar í viku - helst oft

Fiskurinn er góður próteingjafi og í honum eru nauðsynleg næringarefni sem eru í fáum öðrum matvælum en sjávarfangi; næringarefni eins og selen, jöð, D-vítamín og langar ómega-3-fitusýrur. Því er mælt með að fólk borði bæði feitan og magran fisk sem aðalrétt að minnsta kosti tvisvar í viku – og helst oft. Einnig er gott að nota fisk sem álegg ofan á brauð.

Fituminni mjólkurvörur

Hæfilegt er að fá sér tvö glös, diska eða dósir af mjólk eða mjólkurmat á dag. Best er að velja fituminni og lítið sykraðar vörur. Ostur getur komið að hluta til í stað mjólkur, 25 g af osti jafngilda einu glasi eða diski af mjólkurvörum. Mælt er með að velja fituminni ost (17%).

Þeir sem ekki vilja mjólk geta í staðinn fengið sér kalkbætta sojamjólk og aðrar kalkbættar vörur eða tekið kalktöflur.

Olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu

Nauðsynlegt er að fá fitu úr fæðunni og helst að velja olíu eða mjúka fitu í stað harðrar fitu þar sem mjúk fita hækkar ekki kólesteról í blóði eins og hörð fita gerir. Hörð fita er yfirleitt á föstu formi við stofuhita. Harða fitu er einkum að finna í smjöri, smjörlíki, rjóma og öðrum feitum mjólkurvörum ásamt feitu kjöti og kjötvörum. Þetta á einnig við um afurðir sem eru búnar til úr þessum vörum, svo sem fituríkar bakarísvörur, kökur, kex, ís og ýmislegt sælgæti. Þegar brauð er smurt ætti að velja mjúkt viðbit eða sósu með lítilli fitu og smyrja þunnu lagi. Fita er mismunandi holl eftir tegund og uppruna en þar sem öll fita er jafnorkurík er fólki ráðlagt að borða ekki mikið af fitu og feitum matvörum.



Salt í hófi

Of mikið salt er ekki gott fyrir heilsuna. Til þess að saltneyslan verði ekki of mikil er mælt með að því að borða sem minnst af saltríkum vörum, þ.e. ýmsum tilbúnum matvörum og réttum (sjá innihaldslýsingu á umbúðum), og nota lítið af salti í matreiðslu.

Þorskalýsi eða annar D-vítamíngjafi

Öllum er ráðlagt að taka daglega inn teskeið (5 ml) af þorskalýsi eða annan D-vítamíngjafa. D-vítamín er nauðsynlegt fyrir uppbyggingu beina en það gegnir meðal annars mikilvægu hlutverki í kalkbúskap líkamans. D-vítamín myndast í húðinni fyrir tilstilli útfjólublárra geisla sólar en hér á norðlægum slóðum, þar sem sólar nýtur lítið við, sérstaklega yfir veturinn, þarf að taka D-vítamín.



Vatn er besti svaladrykkurinn

Best er að drekka vatn bæði með mat og við þorsta. Sykurlaust kolsýrt vatn án ávaxtasýru E330 (sjá utan á umbúðum) getur líka verið góður kostur. Betra er að drekka hreinan ávaxtasafa en svaladrykki og gosdrykki. Sykraðir gos- og svaladrykkir gefa aðeins tómar hitaeyninga, þ.e. í þeim eru margar hitaeyningar vegna viðbættis sykurs en nær engin næringarefni. Mikil sykurneysla, t.d. vegna mikillar neyslu gos- og svaladrykkja, getur aukið líkur á ofþyngd og offitu hjá ungu fólki auk þess sem sykurrinn skemmir tennurnar. Í gos- og svaladrykkjum, hvort sem þeir eru með sykri eða sætuefnum, eru líka ávaxtasýrur (E330) og rotvarnarsýrur sem geta leyst upp glerung tannanna. Það eykur hættu á glerungseyðingu að drekka gos- og svaladrykki, að meðtöldum íþrótt- og orkudrykkjum, oftast en þrisvar í viku. Orkudrykkir, sem innihalda örvandi efni, s.s. koffín og gúarana, eru ekki æskilegir fyrir ungt fólk. Mikil neysla á orkudrykkjum getur haft ýmis óæskileg áhrif sem ungmenni eru viðkvæm fyrir. Ekki er mælt með því að neyta orkudrykkja samhliða mikilli hreyfingu og alls ekki á að blanda saman áfengi og orkudrykkjum.



Aukaprótein er óþarfi

Fæða ungs fólks á Íslandi er yfirleitt próteinrík og því er sjaldan þörf fyrir að ungt íþróttafólk neyti viðbótarpróteins. Þeim sem æfa íþróttir oft og lengi í einu er ráðlagt að fullnægja aukinni næringarþörf (þ.m.t. aukinni orkuþörf) með því að borða fjölbreyttan mat í samræmi við orkuþörf í stað aukapróteins í formi próteindufts eða próteinstanga. Ofneysla próteina getur skaðað heilsuna.



Matarframboð í framhaldsskólum

Inngangur

Fæðuval og matreiðsla

Fæðuval og matreiðsla - yfirlit

Tillögur að uppröðun og framboði í mötuneytum eða sjoppum

*Ávextir til sölu
Mjólk og mjólkurvörur
Smurðar samlokur / keyptar samlokur
Súpur
Vatn og aðrir drykkir*

Hádegisverður - hráefnaaval

*Grænmeti og ávextir
Kartöflur, hrísgrjón eða pasta
Fiskur, kjöt, egg og baunir
Fita og feitmeti
Salt*

Morgunverður

Diskurinn - auðveld leið til að stuðla að vel samsettum máltíðum

Samsetning matseðla

Nokkur hollráð við matseðlagerðina

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

Að meta eigin matseðil

Algengar skammtastærðir fyrir nemendur 16-20 ára

Matarframboð í framhaldsskólum

Inngangur

Þessi handbók er ætlað að styðja við þá framhaldsskóla sem hafa áhuga á að bæta neysluvenjur nemenda og starfsfólks og auka framboð á hollum matvörum í sínum skóla. Skólastjórnendur geta haft mikil áhrif til að stuðla að góðum neysluvenjum með því að móta heildræna stefnu á sviði næringar sem tekur á mörgum þáttum í umhverfi nemendanna. Einnig er mikilvægt að samræmi sé á milli þess sem kennt er á námskeiðum á vegum skólans, t.d. í næringarfræði og líffræði, og þess sem er á boðstólum í mötuneyti skólans. Skólastjórnendur geta einnig haft áhrif með því að gera kröfur um gæði og hollustu matarins sem borinn er fram í mötuneyti skólans, sé það til staðar.

Sjoppur, hvort heldur sem er í skóla eða næsta nágrenni við skóla, geta dregið úr áhuga nemenda á hollum mat. Í þessu samhengi er vert að huga að því hvort leyfa eigi rekstur sjálfsala og sjoppa í skólum eða skoða hvort breyta megi framboði matvæla í sjálfsölum og sjoppum innan skólaveggjanna. Einn liður í vinnu í tengslum við heilsuefandi framhaldsskóla getur verið að koma á samvinnu við aðila í grenndarsamfélaginu, t.d. þeirra sem reka sjoppur eða veitingastaði í nágrenninu.

Mikilvægi þess að hafa mötuneyti

Mataræði unglinga hefur mikla þýðingu fyrir heilsu þeirra auk þess sem góðar neysluvenjur gera það að verkum að nemendurnir eru hressari og eiga auðveldara með að einbeita sér og læra. Nemendur verja miklum tíma í skólanum yfir vetrarmánuðina og því er mikilvægt að þeir eigi kost á hollum og góðum mat á sanngjörnu verði á skólatíma. Rannsóknir sýna að margir unglingar borða of mikil sætindi og drekka alltof mikið gos. Einnig hefur verið sýnt fram á að stór hópur unglinga neytir ekki nægjanlegs magns af grænmeti og ávöxtum. Það eru því ýmsir þættir í mataræði unglinga sem betur mættu fara og getur stefna framhaldsskóla á sviði næringar og fæðuframboðs stuðlað að því að bæta þá, þar með talið mötuneyti í framhaldsskólum. Framboð á mat í skólamötuneyti eða sjoppu, sé hún til staðar, getur haft mikil áhrif á val nemendanna. Það þarf að gera nemendum það auðvelt að velja hollan mat og drykk í skólanum.

Ákveðnir kaflar í handbókinni eru einkum ætlaðir starfsfólki mötuneyta framhaldsskóla. Markmiðið er að auðvelda starfsfólki að bjóða hollan og góðan mat í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um hollt mataræði. Leitast er við að sameina hollustu og gæði fæðunnar, vinsældir meðal nemenda og hagkvæmni við matargerð.

Mikilvægi þess að fara eftir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar

Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar - manneldisráðs um mataræði og næringarefni eru byggðar á vísindarannsóknnum á sviði næringar og heilsu svo og innlendum rannsóknnum á mataræði þjóðarinnar. Til að viðhalda eðlilegri líkamsstarfsemi og góðri heilsu er mikilvægt að fylgja ráðleggingum, þannig má koma í veg fyrir skort á næringarefnum og stuðla að jafnvægi þeirra á milli.



Matsalurinn,

máltíðir þurfa að fara fram í notalegu umhverfi

Máltíð er meira en bara maturinn sem er borinn þar fram, félagslegi og umhverfislegi þátturinn er einnig mikilvægur. Nemendur þurfa að geta sest niður og notið þess að borða með samnemendum sínum í rólegu og notalegu umhverfi. Matartíminn þarf einnig að vera nógu langur til að nemendurnir geti borðað á eigin hraða. Nauðsynlegt er að gera ráð fyrir minnst 20 mínútum til að borða.

Hvað er til sölu allan daginn í mötuneytinu

Ýmsir framhaldsskólar bjóða nú morgunverð, annaðhvort til sölu eða gefins, og hefur það gefist vel. Það er því mælt með því að framhaldsskólanemum standi til boða morgunverður, t.d. hafragrautur með léttmjólk. Gert er ráð fyrir vel samsettri máltíð í hádeginu alla daga. Mikilvægt er að huga vel að því hvað er innifalið í skyndibitaúboðum í mötuneytinu og hve oft þau eru í boði. Alltaf ætti að vera einhvers konar grænmeti með hádegisverði og ættu ávextir að standa nemendum til boða allan daginn, ásamt smurðum hollum samlokum. Ávextir ættu að vera á áberandi stað og á eins hagstæðu verði og hægt er. Mikilvægt er að sjá til þess að nemendur hafi ávallt aðgang að köldu drykkjarvatni.

Skammtastærðir og Diskurinn

Í handbókinni eru tillögur að skammtastærðum. Þar sem orkuþörf og matarlyst nemendanna er mismikil er rétt að líta eingöngu á þær sem viðmið sem má hafa til hliðsjónar við gerð matseðils. 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 í sínum skóla 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 umhverfissjónarmiðum.

Örugg matvæli - allra hagar

Ekki er nóg að matvæli séu holl og næringarrík. Öryggi þeirra og geymsluþol skiptir líka miklu máli. Rétt meðhöndlun matvæla og hreinlæti kemur í veg fyrir örveruvöxt sem leitt getur til sýkinga. Í kaflanum „Örugg matvæli – allra hagar“ er farið yfir helstu atriði sem hafa ber í huga þegar matur er útbúinn og geymdur í stórelldhúsum.

Frekari fróðleikur

Í handbókinni er vísað á ýmsa bæklinga frá Lýðheilsustöð og Matvælastofnun með áhugaverðu lesefni. Á heimasíðu Lýðheilsustöðvar (www.lydheilsustod.is) eru einnig upplýsingar tengdar efninu, meðal annars uppskriftabanki.

Það er von okkar á Lýðheilsustöð að handbókin komi að gagni við að bjóða framhaldsskólanemum hollan og góðan mat við þeirra hæfi.

Fæðuval og matreiðsla - yfirlit

• Mjólk og mjólkurvörur

Fituminni drykkjarmjólk (fjörmjólk, undanrenna eða léttmjólk)
Skyr og léttisýrðar mjólkurvörur með sem minnstum sykri
Léttmjólk í matargerð
5-10% sýrður rjómi í matargerð og með mat
17% ostur, léttsmurostur

• Fiskur, kjöt, egg og baunir

Fiskur tvisvar í viku eða oftari og nota einnig feitan fisk.
Velja kjöt og kjötvörur með minna en 10 g fitu í hverjum 100 g.
Velja sem oftast ferskar eða frosnar vörur (hakk telst ferskvara).
Skoða saltmagn í unnum vörum og velja vörur með minna en 1,25 g salts (0,5 g natríum) í hverjum 100 g.
Farsvörur og naggar, sjaldnar en mánaðarlega.
Saltan og reyktan mat ætti að hafa mjög sjaldan á borðum sem aðalrétt.
Grænmetis- og baunarétti til tilbreytingar við kjötrétti, t.d. aðra hverja viku.
Fisk, kjöt, egg og baunamauk ætti einnig að nota sem álegg á brauð.

• Brauð og kornvörur

Gróft korn í grauta og morgunkorn.
Gróft brauð af ýmsu tagi með 5-6 g trefja í 100 g.
Alls konar tegundir af kornvörum til baksturs, gjarnan fræ.
Hófleg notkun sykurs.
Kex og kökur í hófi ef slíkt er í boði.
Kartöflur, heilhvætipasta eða brún hrísgrjón með heitum máltíðum.

• Grænmeti og ávextir

Grænmeti alla daga (hrátt og/eða soðið) með hádegisverði.
Ávexti alla daga, huga að ferskleika.

• Fita og feitmeti

Pegar brauðmeti er smurt er ráðlagt að nota mjúkt viðbit eða léttu sósu og smyrja þunnu lagi.
Nota ýmsar tegundir af olíu í matargerð í stað smjörs eða smjörlíkis.

• Sósur

Kaldar sósur úr 5-10% sýrðum rjóma eða súrmjólk.
Blanda má léttmajónes til helminga með ab-mjólk, súrmjólk eða 5-10% sýrðum rjóma.
Heit sósa búin til úr vatni eða léttmjólk og jöfnuð eða uppþökuð með olíu.

• Matreiðsluaðferðir

Ófnsteikja frekar en pönnu- eða djúpsteikja og nota hæfilegt magn af olíu.
Takmarka salt við matargerð en nota annað krydd eða kryddjurtir í staðinn og ekki bera fram salt með matnum.



Fæðuval og matreiðsla

Mataræði unglunga hefur mikla þýðingu fyrir heilsu þeirra auk þess sem góðar mæneysluvenjur gera það að verkum að nemendurnir eru hressari og eiga auðveldara með að einbeita sér og læra. Nemendur verja miklum tíma í skólanum yfir vetrarmánuðina og því er mikilvægt að þeir eigi kost á að fá hollan og góðan mat á sanngjörnu verði á skólatíma.

Framboð á mat í skólamötuneyti eða sjoppu (sé hún til staðar) getur haft mikil áhrif á val nemendanna. Það þarf að gera nemendum auðvelt að velja hollan mat og drykk í skólanum. Hér á eftir koma tillögur að uppröðun sem gerir það auðveldara fyrir nemendur að velja hollan mat.

Tillögur að uppröðun og framboði í mötuneytum eða sjoppum framhaldsskóla

Staðsetja hollar matvörur fremst þannig að þær sjáist fyrst. Sé ákveðið að hafa sælgaeti, nasl og aðrar óhollar vörur á boðstólunum þá er æskilegt að þær séu ekki hafðar eins áberandi. Uppröðunin stuðlar þannig að því að holla valið verði auðvelda valið.

Gott er að vera með tilboð á hollum vörum, t.d. grænmeti og ávöxtum. Hægt er að bjóða upp á grænmeti og ávexti með samlokum í stað þess að bjóða franskar, eins og sums staðar tíðkast.

Ekki vera með afslátt eða tilboð á gosi og sælgæti (t.d. tveir fyrir einn eða að sælgæti fylgi með keyptu gosi eða öfugt) eða gos í skyndibítilboði.

Ávextir til sölu

Mikilvægt er að nemendum standi til boða að kaupa ávexti bæði í mötuneyti og sjoppu sé hún til staðar. Æskilegt er að hafa þá á áberandi stað og stilla verði þeirra mjög í hóf, helst niðurgreiða þá. Til að framhaldsskólanemendum takist að borða 5 skammta af grænmeti og ávöxtum á dag er nauðsynlegt að þessar vörur séu á boðstólum í mötuneyti eða sjoppum framhaldsskólanna.



Mjólk og mjólkurvörur

Mælt er með að í boði sé fituminni mjólk (undanrenna, fjörmjólk eða léttmjólk) og léttisýrðar hreinar mjólkurvörur t.d. létt súrmjólk eða létt ab-mjólk, skyr og aðrar fituminni sýrðar mjólkurvörur með sem minnstum sykri. Það að bjóða fituminni mjólkurvörur er liður í að draga úr neyslu á mettaðri fitu en of mikil neysla á mettaðri fitu hækkar LDL-kólesteról í blóði en það eykur líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum. Hér mætti einnig huga að skammtastærðum, þ.e. vera frekar með vörur í minni pakkningum heldur en stærri til sölu.

Smurðar samlokur / keyptar samlokur

Þegar brauð er í boði er æskilegt að bjóða sem oftast brauð sem inniheldur 5-6 grömm af trefjum í hverjum 100 grömmum brauðs. Til að fá upplýsingar um trefjainnihald er mikilvægt að lesa utan á brauðumbúðirnar og velja eftir trefjamagni og einnig má velta fyrir sér saltmagni. Í grófu brauði og öðrum grófum kornmat eru trefjar sem eru nauðsynlegar fyrir meltinguna og þær auka líka sedduþilfinningu eftir máltíð.

Þegar samlokur eru smurðar á staðnum er mælt með að nota trefjaríkt brauð. Ef viðbit er notað er mælt með að velja mjúkt viðbit og smyrja þunnu lagi, eins er hægt að nota léttu sósu. Einnig er æskilegast að velja hollt álegg, t.d. brauðost (17% fita), léttost, kotasælu, kjúkling, húmmus-baunamauk, lifrarkæfu, túnfisk, egg, skinku, papriku, agúrku, tómata, salat og avókadó, svo eitthvað sé nefnt.

Ef seldar eru aðkeyptar samlokur er best að velja samlokur úr grófu brauði og með eins hollu áleggi og kostur er, sjá hér að ofan.

Ef brauð er bakað á staðnum er æskilegt að huga að trefjamagni í uppskriftum og nota meira af grófu mjöli, fræjum og e.t.v. hveitiklíði á móti hveitinu.



Súpur

Margar uppskriftir eru til að hollum súpum, sjá nokkrar hér aftar í handbókinni. Megináherslu ætti að leggja á að nota léttmjólk í stað nýmjólkur eða rjóma (hvort sem er matreiðslurjómi, fullfeitur rjómi eða jurtarjómi sem innihalda mikið af mettaðri fitu). Að auki ætti að nota eins lítið salt og súpukraft/súputeninga við matargerð og kostur er og velja saltminni vörur, í staðinn má nota saltlaust eða saltlítið krydd.

Vatn og aðrir drykkir

Mikilvægt er að nemendum standi ávallt til boða kalt vatn, hvort sem er með máltíðum eða til að svala þorsta yfir daginn. Sykurlaust kolsýrt vatn án ávaxtasýru (E330) getur líka verið góður kostur. Hreinn ávaxtasafi er betri kostur en sykraðir svaladrykkir. Ekki er mælt með að mötuneyti framhaldsskóla selji eða bjóði gosdrykki eða sykraða svaladrykki. Hitaeiningainnihald þessara drykkja er hátt en næringargildi nánast ekkert og getur sykurrinn valdið tannskemmdum. Að auki eyða ávaxta- og rotvarnarsýrur í drykkjunum glerungi tannanna. Ef slíkir drykkir eru í boði í sjoppu er mælt með að hafa einnig hollari kosti í boði og hafa þá sýnilegri. Ekki er mælt með að hafa orkudrykki til sölu í mötuneytum eða sjoppum, þeir eru ekki æskilegir fyrir ungt fólk. Þeir innihalda örvandi efni, m.a. koffín, og oft einnig önnur virk efni, svo sem ginseng og gúarana. Slíkir drykkir geta haft ýmis óæskileg áhrif sem ungmenni geta verið viðkvæm fyrir. Rannsóknir hafa sýnt að ef þeirra er neytt samhliða mikilli hreyfingu eða áfengi er blandað orkudrykkjum með miklu koffíni, geti það valdið hjartsláttartruflunum, einkum hjá viðkvæmum einstaklingum. (Sjá nánari umfjöllum um orkudrykki á heimasíðu Matvælastofnunar: (<http://www.mast.is/flytileidir/matvaei/matvaei/orkudrykkir>.)

Hádegisverður - hráefnaval



Æskilegt er að nemendum standi til boða hádegisverður á skólatíma. Hádegisverðurinn ætti að meðaltali að veita um 30% af orkuþörf dagsins. Hráefnisvali og matargerð þarf að hafa þannig að magn fitu, próteina, sykurs og annarra kolvetna sé í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvarmanneldisráðs.

Æskilegt er að í boði sé heitur matur flesta daga vikunnar. Fisk ætti að bjóða upp á 2 sinnum í viku, bæði feitan og magran fisk. Kjöt mætti gjarnan vera 1-2 sinnum í viku og þá ætti að velja sem oftast ferska vöru, en fersk vara getur einnig verið frosin. Grænmetis- eða baunaréttir, pastaréttir og pítur eru góðir einu sinni í viku. Þá mætti gjarna nota grænmetis- eða baunarétti í staðinn fyrir kjötrétti öðru hverju. Mikilvægt er að grænmeti sé með öllum máltíðum, hrátt og/eða soðið. Nemendum ætti alltaf að standa til boða kalt vatn til drykkjar.

Hér að neðan eru leiðbeiningar um æskilegt fæðuval 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. Einnig má finna ráðleggingarnar inni á heimasíðu Lýðheilsustöðvar, www.lydheilsustod.is. Aftar í handbókinni má finna tillögur að 6 vikna matseðli og margar uppskriftir.

Grænmeti og ávextir

Mælt er með að borða 5 skammta eða minnst 500 g af grænmeti og ávöxtum daglega en það er talið draga úr líkum á ýmsum lífstíllssjúkdómum, t.d. hjarta- og æðasjúkdómum, ýmsum tegundum krabbameina, sykursýki af gerð 2 og offitu. Hollusta ávaxta og grænmetis er m.a. fólgin í því að í þeim er mikið af trefjum, vítamínum, steinefnum, andoxunarefnum og fleiri lífvirkum efnum. Mælt er með því að boðið sé upp á grænmeti, hrátt og/eða soðið, með öllum aðalmáltíðum eða á salatbar. Æskilegt er að hafa bæði gróft og trefjaríkt grænmeti, t.d. spergilkál, gulrætur, hvítkál, gulrófur, sellerí og grænkál og einnig finni tegundir, eins og tómata, gúrkur, salat og papriku. Svo má hæglega bæta við grænmeti í pottrétti og súpur auk þess sem tilvalið er að bjóða einnig upp á grænmetisrétti. Ferskir ávextir ættu einnig að standa nemendum til boða og er mikilvægt að huga að ferskleika þeirra.



Kartöflur, hrísgrjón eða pasta

Æskilegt er að kolvetnaríkar matvörur, líkt og kartöflur, hrísgrjón og pasta, fylli 1/3 hluta matardisksins. Ef pasta eða hrísgrjón eru á boðstólum er æskilegt að velja heilhvítipasta og brún hrísgrjón sem oftast. Þegar kemur að því að velja kornvörur er gott að huga að fjölbreytninni. Æskilegt er að velja oftast heilkornavörur fremur en fínunnar vörur því þá eru trefjar og önnur hollefnir enn til staðar.

Fiskur, kjöt, egg og baunir

Fiskneysla á Íslandi hefur farið minnkandi á undanförunum árum. Eindregið er mælt til þess að mötuneyti framhaldsskóla bjóði fisk a.m.k. tvisvar í viku. Bæði feitur og magur fiskur virðast hafa jákvæð áhrif á heilsuna og þess vegna er æskilegt að hafa bæði feitan og magran fisk á boðstólum. Fiskur er góður próteingjafi og í honum eru ýmis önnur næringarefni, svo sem selen og jöð. Feitur fiskur er einnig auðugur af D-vítamíni og löngum ómega-3-fitusýrum en þessi næringarefni eru í fáum öðrum matvælum en sjávarfangi.

Æskilegt er að bjóða upp á grænmetis- og/eða baunarétt til tilbreytingar, t.d. hálfsmánaðarlega, og auka þannig hlut grænmetis og trefja í fæðunni. Uppskriftir að hollum og góðum grænmetis- og baunaréttum má finna aftar í handbókinni.

Kjöt eða kjötréttir mættu gjarnan vera á borðum einu sinni til tvisvar í viku. Mikilvægt er að velja ávallt magurt kjöt, þ.e. kjöt með minna en 10% fitu, því fita í kjöti er að stórum hluta mettuð fita sem er ekki æskileg fyrir heilsuna. Sama er að segja um fituna í unnum kjötvörum, eins og kjötfarsi,



pylsum og bjúgum, en slíkar vörur eru auk þess oft mjög saltríkar. Æskilegt er að velja sem oftast ferskar vörur en ef unnar kjötvörur eru stöku sinnum í boði er ráðlagt að velja vörur með minna en 1,25 g af salti (0,5 g af natríum) og minna en 10% fitu. Saltan og reyktan mat (t.d. saltkjöt, hangikjöt, bjúgu, bayonskinku, saltfisk) ætti að hafa mjög sjaldan á borðum sem aðalrétt. Mikilvægt er að gera kröfur til framleiðenda og dreifingaraðila varðandi magn salts og fitu í vörunum og óska ávallt eftir upplýsingum um næringargildi og innihaldslýsingu vörunnar.

Fita og feitmeti

Mælt er með að nota matarolíu við matargerð og bakstur í staðinn fyrir smjörlíki og smjör. Hægt er að nota ýmsar gerðir af matarolíu við matseldina og er um að gera að hafa fjölbreytt úrval því þannig fást mismunandi gerðir af fitusýrum, bæði einómettaðar og fjölómettaðar. Þegar brauð og rúnstykki eru smurð er best að nota mjúkt viðbit eða léttu sósu og smyrja þunnu lagi. Æskilegt er að ofnsteikja frekar en pönnu- eða djúpsteikja, það sparar fitu, tíma og fyrirhöfn. Í matseðlinum, sem fylgja handbókinni, er gert ráð fyrir að öll steiking sé ofnsteiking.



Hugum að fitumagni við sósu- og súpugerð

Margar algengar sósur eru í eðli sínu fitulitlar, til dæmis þær sem gerðar eru úr kjöt- eða grænmetissoði, tómamatmouki eða niðursoðnum tómötum. Feitari sósur má einnig undantekningarlítið laga að hollustumarkmiðum með einföldum breytingum:



Heitar sósur og súpur er tilvalið að búa til úr vatni eða léttmjólk og jafna með hveiti eða sósuþafnara eða baka upp með olíu.

Kaldar sósur er hægt að búa til úr 5-10% sýrðum rjóma eða ab-mjólk, súrmjólk, jógúrt og skyri. Blanda má einnig léttmajónes með ab-mjólk, súrmjólk eða 5-10% sýrðum rjóma.

Súpur er tilvalið að búa til á sama hátt og heitar sósur, þ.e. úr vatni eða léttmjólk og jafna með hveiti eða sósuþafnara eða baka upp með olíu. Megináherslu ætti að leggja á að nota léttmjólk í stað nýmjólkur eða rjóma (hvort sem er matreiðslurjómi, fullfeitur rjómi eða jurtarjómi). Að auki ætti að nota eins lítið salt við matargerð og kostur er og velja saltminni vörur, í staðinn má nota saltlaust eða saltlítið krydd.

Mjólkurgrauta ætti að útbúa úr léttmjólk.

Krydd sem inniheldur ekki salt en getur kitlað bragðlaukana:

- Laukur
- Hvítlaukur
- Graslaukur
- Paprika
- Paprikukrydd
- Pipar
- Engifer
- Basilíka
- Óreganó
- Mynta
- Kóríander
- Sítróna
- Sítrónugras
- Rósmarín
- Chilipipar
- Kúmen
- Múskat
- Steinselja
- Timjan (Garðablóðberg)
- Sítrónumelissa (Hjartarfró)
- Dill
- Salvía
- Fennill
- Majóran og fleira.



Salt

Saltneysla Íslendinga er meiri en mælt er með og því er mikilvægt að draga úr henni. Þar sem stór hluti salts kemur úr tilbúnum réttum er einfalt að minnka saltneyslu með því að bjóða sem oftast upp á ferskmeti en sjaldan upp á saltríkan mat, svo sem unnar kjötvörur (bjúgu, pylsur, kjötfars), saltan og reyktan mat, tilbúnar súpur og sósur. Einnig er æskilegt að takmarka salt við matargerð en nota annað krydd eða kryddjurtir í staðinn og ekki bera fram salt með matnum. Rétt er að vekja athygli á því að í flestum kryddblöndum er salt og einnig í súputeningum (ýmiss konar krafti) og ef slíkt er notað við matseldina þarf að gæta þess að minnka salt á móti eða sleppa því algjörlega. Þegar keyptar eru tilbúnar matvörur er mikilvægt að vanda valið og lesa utan á umbúðir. Vörur teljast saltríkar ef þær innihalda 1,25 g af salti (0,5 g af natríum) eða meira í 100 g.

Ráðlagt er að vera ekki með saltstauka á borðum þar sem það hvetur til frekari saltneyslu.

Morgunverður

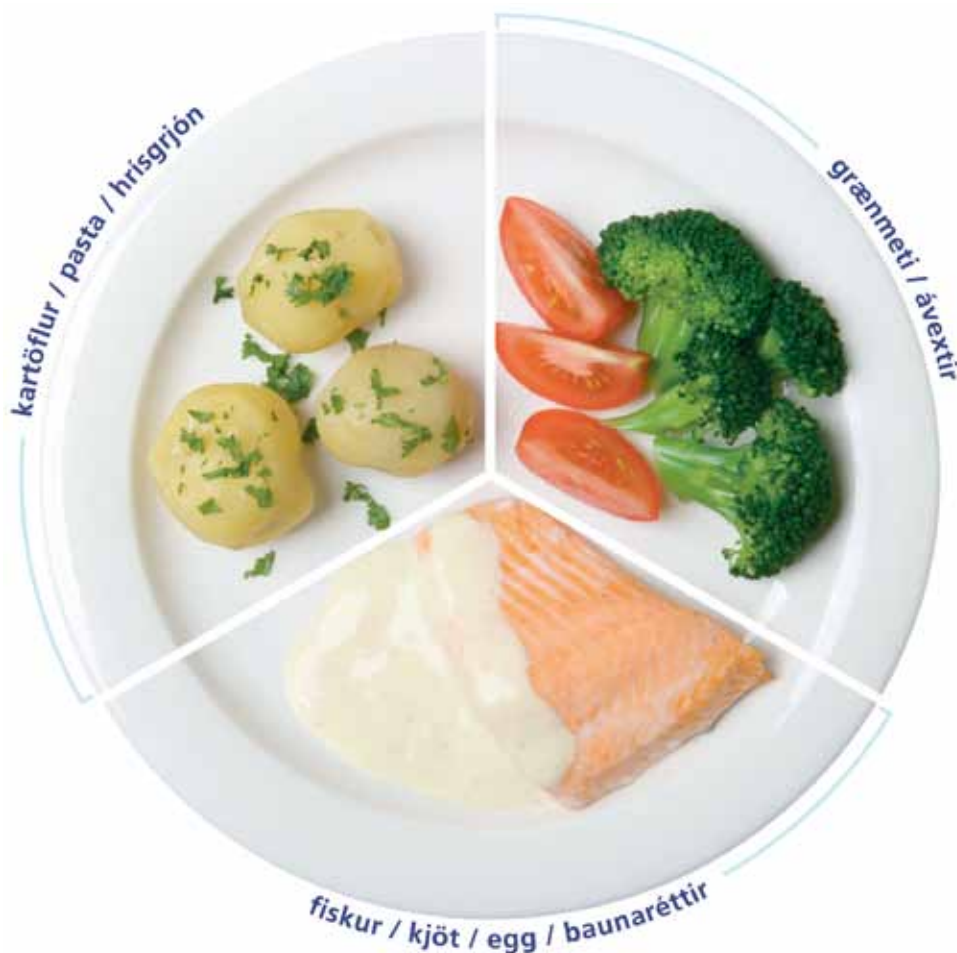
Morgunverðurinn er oft sagður mikilvægasta máltíð dagsins og ætti að meðaltali að veita um 20-25% af orkuþörf nemendanna yfir daginn. Niðurstöður rannsókna meðal framhaldsskólanema sýna að einungis rúmlega helmingur þeirra borðar morgunverð á hverjum degi og 13% sjaldan eða aldrei. Það virðist því full þörf á að bjóða þessa máltíð í framhaldsskólum. Enn fremur hafa rannsóknir sýnt að þeir sem borða morgunmat standa sig betur í skóla og starfi. Mælt er með að bjóða upp á hafragraut með fituminni mjólk í morgunverð. Hafragrautur er ódýr og hollur matur og þar sem þetta fyrirkomulag hefur verið tekið upp hefur það gefist vel. Auk þess er hægt að hafa léttsúrmjólk, léttu ab-mjólk og aðrar fituminni sýrðar mjólkurvörur með sem minnstum sykri ásamt grófu morgunkorni. Enn fremur er tilvalið að bjóða nemendum að taka teskeið af lýsi líkt og tíðkast í mötuneytum margra vinnustaða.



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 sem flestum aðalmáltíðum.



Með *Disknum* er matnum skipt í þrennt

Próteinrík matvæli:

Fiskur, kjöt, egg, baunaréttir eða mjólkurmatur. Þegar kjöt er á boðstólum er best að velja magurt kjöt sem og fituminni og sykurlitlar mjólkurvörur.

Kolvetnarík matvæli:

Kartöflur, pasta, hrisgrjón, kornmeti eða brauð. Þegar kornvörur eru á boðstólum er æskilegt að velja sem oftast trefjaríkar tegundir eða heilkornstegundir.

Grænmeti og ávextir:

Alls konar grænmeti, rótarávextir eða ávextir. Aukið fjölbreytnina með því að vera bæði með hrátt og soðið grænmeti. Í þessum fæðutegundum er mikið af trefjum, mikilvægum næringarefnum og öðrum hollefnum.

Hlutar *Disksins* eru allir jafnstórir, óháð því hversu mikið er borðað. Hann segir því ekki til um skammtastærð – henni stjórnar matarlyst og orkuþörf. Mikilvægt er að huga að skammtastærðum og stilla þeim í hóf.



Hæfilegt magn fitu er mikilvægur hluti hversrár máltíðar.

Fita getur komið í máltíðina í hvaða hluta sem er:

- Í próteinríka þriðjunginn, til dæmis sem hluti af matargerðinni eða sem sósa með kjötrétti eða fiski.
- Í kolvetnaríka þriðjunginn, til dæmis pastasósa eða viðbit/olía 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 vel hentar að hafa það með hvers konar spónamat, þ.e. súpum, grautum eða mjólk og mjólkurmat.
- Í súpum er oft lítil orka, prótein og kolvetni. Hægt er að gera þær matarmeiri með því að bæta í þær baunum, litlum kjötbollum, fiskbitum, rótarávöxtum, kartöflum eða pasta. Með súpunni ætti að hafa brauð með viðbiti og próteinríku áleggi, svo sem fiskáleggi, kjötáleggi, osti eða eggjum. Til að eitthvað 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. slátur eða brauð með viðbiti og áleggi og auk þess salat, niðurskorið grænmeti eða ávextir.

Samsetning matseðla

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. Í matseðlunum, sem fylgja handbókinni, er gert ráð fyrir einum aðalrétti á hverjum degi. Þetta þýðir að ef súpa er á matseðli þá er hún aðalréttur en ekki forréttur eða eftirréttur. Af þeirri ástæðu er skammtur af súpu hafður 3 dl í stað 2 dl sem er algeng skammtastærð fyrir súpu í eftirrétt eða forrétt. Mikilvægt er að hafa matseðla sýnilega bæði nemendum og foreldrum, t.d. á heimasíðu skólans.

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 fituríkari 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, með matnum.

Gott er að skrá 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 nemendur 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?
- Er val hráefna í samræmi við ráðleggingar um fæðuval?
- 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 um 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 um meðlæti, velja aðra sósu eða skipta um krydd til að auka fjölbreytnina eða bæta samsetninguna.
- Henta máltíðirnar bragðlaukum nemenda?
- 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 þarf að vera 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 er hakk með spagettí og lasagnaréttir úr svo að segja sömu hráefnum.

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.

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.

Útlit

Nauðsynlegt er að maturinn líti girnilega út.



Að meta eigin matseðil

1. 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 tilbúnar súpur og sósur)?

Já / Nei

Er gætt að fitumagni kjötvara ?

Já / Nei

Eru C-vítamínrík matvæli á boðstólum daglega?

Já / Nei

Eru matvæli, sem innihalda A-vítamín (β -karótín), reglulega á boðstólum?

Já / Nei

Eru járnrík matvæli á borðum flesta daga?

Já / Nei

Eru kalkrík matvæli á borðum daglega?

Já / Nei

Er trefjaríkt brauð eða annað gróft kornmeti valið fram yfir annað kornmeti?

Já / Nei

Er grænmeti með hádegismatnum alla daga?

Já / Nei

2. 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?

Jú / Nei

Eru einkennandi matvæli fyrir árstíðina eða tímabilið á matseðlinum?

Já / Nei

3. Tækjabúnaður og vinnutækni

Er eitthvað sem hægt er að gera fyrir fram til að flýta fyrir?

Já / Nei

Duga eldhúsáhöld, tæki og starfskraftar til að matreiða skv. matseðlinum?

Já / Nei

4. Kostnaður

Er búið að reikna út kostnaðinn við matseðilinn?

Já / Nei

Vega ódýrari máltíðir upp þær dýrari?

Já / Nei

5. 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



Algengar skammtastærðir fyrir nemendur 16-20 ára

Matvæli	Magn (g)
Grautar (ml)	200
Súpur (aðalréttur) (ml)	300
Fiskur (matreiddur, ekki sósa) (g)	150
Fiskur (hrár) (g)	175
Kjöt (hrátt) (g)	150
Fiskibollur, kjötbollur	200
Kjötsósa (án pasta)	200
Pottréttir (m/grænmeti) (g)	300
Plokkfiskur (m/kartöflum) (g)	300
Lasagna (g)	300
Grænmetisbaka (g)	150
Grænmetisbuff (g)	180
Kartöflur (g)	170
Hrísgrjón (g)	150
Pasta (g)	170
Soðið grænmeti (g)	80
Hrátt grænmeti (g)	80
Sósa, heit (ml)	100
Sósa, köld (ml)	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 er í matinn borða margir nemendur stærri skammta. Orkuþörf og matarlyst nemendanna er mismikil og það er sjálfsagt að skammta í samræmi við þeirra þarfir.

Rétta skeiðin

Þegar nemendur skammta sér sjálfir 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. Með minni skeið fer því minni sykur á grautinn. Veljum teskeiðar í feitar sósur og sykur en matskeiðar eða stórar salatskeiðar fyrir grænmetið!

Örlítill næringarfræði

Orka

Orkuefning (prótein, fita og kolvetni) og trefjar

Ráðlagðir dagskammtar

Hvar eru næringarefning?

Næringarútreikningar

Sérfræði

Ofnæmi

Óþol

Áhugavert efni

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 framhaldsskólanna.

Orka

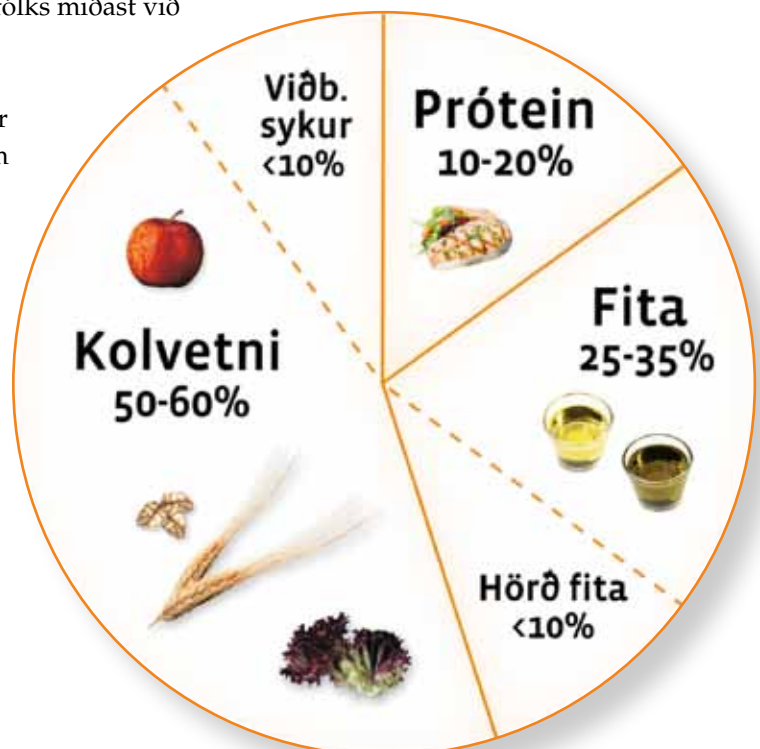
Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar - mannelisráðs um orku eru mismunandi eftir aldri og kyni og eiga ekki við um einstaklinga heldur einungis þegar verið er að skipuleggja mat fyrir hópa fólks, til dæmis nemendur í framhaldsskóla. Æskilegt er að heildarneysla sé í samræmi við orkuþörf til að tryggja eðlilega líkamsþyngd, vöxt og þroska. Áætluð meðalorkuþörf 16-20 ára unglunga er um 2300 kcal fyrir stelpur en 2900 kcal fyrir stráka. Hádegisverðurinn ætti að veita um 30% þeirrar orku.

Orkuefnin (prótein, fita og kolvetni) og trefjar

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

Hæfilegt er að:

- Prótein veiti 10-20% heildarorku, ráðleggingar fyrir hópa fólks miðast við að 15% orkunnar komi úr próteinum.
- Fita veiti 25-35% heildarorku, þar af komi ekki meira en 10% orkunnar úr harðri fitu, með harðri fitu er átt við bæði mettaðar fitusýrur og transfitusýrur. Ráðleggingar fyrir hópa fólks miðast við 30% orkunnar úr fitu.
- Kolvetni veiti 50-60% af heildarorku, þar af komi ekki meira en 10% úr viðbættum sykri, ráðleggingar fyrir hópa fólks miðast við að 55% orkunnar komi úr kolvetnum.
- Fæðutrefjar séu að minnsta kosti 25 grömm á dag miðað við 2400 kcal fæði.
- Fæðið veiti að hámarki 6 g af salti á dag fyrir konur og 7 g á dag fyrir karla.



Prótein

Prótein er aðalbyggingarefni líkamans og það er sérstaklega mikilvægt fyrir börn og unglinga sem eru að vaxa 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 þeir sem borða mjög einhæfa fæðu og þeir sem borða lítið sem hugsanlega gæti skort prótein. Á hinn bóginn er of mikið prótein ekki hollt.

Fita

Unglingar 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 nemendurnir e.t.v. ekki borðað það magn matar sem þeir þurfa til að fullnægja orkuþörf. Að sama skapi getur of mikil fita í matnum orðið til þess að maturinn verði of orkuríkur og það eykur líkur á ofþyngd. Of mikil fita getur einnig orðið til þess að nemendurnir fá of lítið af öðrum næringarefnum úr matnum. Það er mikilvægt að fylgjast með fitumagni en ekki síður fitusamsetningu í matnum.



Hörð eða mjúk fita?

Mettuð fita og trans-fitusýrur - hörð fita

Öll fita er gerð úr fitusýrum. Fita, sem inniheldur mikið af mettuðum fitusýrum, er yfirleitt hörð við stofuhita og er 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 kólesterólinu). 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.

Gott er að velja mismunandi tegundir af olíu og mjúkri fitu í matargerðina til að nemendurnir 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.

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. Ólífíuolía og rapsolía eru auðugar af einómettaðri fitu og hið sama er að segja um margar hnetur og avókadó. Maisolía, sojaolía og sólblómaolía eru dæmi um olíu með háu hlutfalli af fjölómettaðri fitu. Í fjölómettuðum fitusýrum úr sjávarfangi, svo sem lýsi og fiskfitu, eru langar ómega-3 fitusýrur sem hafa ekki aðeins æskileg áhrif á kólesteról í blóði heldur draga einnig úr líkum á myndun blóðtappa síðar á ævinni.

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. gróft 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, í hóflegu magni, 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. Sömuleiðis geta margar mjólkurvörur innihaldið mikinn sykur.

Trefjar

Trefjar eru mikilvægur hluti af mataræði fólks. Ráðlögð neysla fullorðinna er að minnsta kosti 25 grömm á dag miðað við 2400 kcal fæði. Með því að bjóða fjölbreyttar tegundir af misjafnlega grófu korni og brauði ásamt ávöxtum og grænmeti fá nemendurnir hæfilegt magn af trefjum og viðhalda heilbrigði líkamans. Til þess að trefjarnar hafi tilætluð áhrif á meltinguna þurfa nemendurnir ávallt að hafa greiðan aðgang að vatni að drekka.



Ráðlagðir dagskammtar

Í töflunum hér á eftir eru birtir ráðlagðir dagskammtar (RDS) fyrir vítamín og steinefni sem byggja að mestu leyti á norrænum næringarráðleggingum. 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 unglunga í framhaldsskóla) eða sem viðmiðunargildi fyrir hollt fæði. Gildin eru því nokkru hærri en 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 nýtanleika.

Ráðlagðir dagskammtar (RDS) af ýmsum vítamínum^a

Aldur í árum	A RJ ^b	D ^c µg	E α-TJ ^d	B1 mg	B2 mg	Níásín NJ ^e	B6 mg	Fólat µg	B12 µg	C mg
--------------	----------------------	----------------------	------------------------	----------	----------	---------------------------	----------	-------------	-----------	---------

Stúlkur

14-17	700	10	8	1,2	1,3	15	1,3	300	2,0	75
18-30	700	10	8	1,1	1,3	15	1,3	400	2,0	75

Drengir

14-17	900	10	10	1,5	1,7	20	1,6	300	2,0	75
18-30	900	10	10	1,5	1,7	20	1,6	300	2,0	75

Ráðlagðir dagskammtar (RDS) af ýmsum steinefnum

Aldur í árum	Kalk mg	Fosfór mg	Kalíum g	Magníum mg	Járn ^f mg	Sinki ^g mg	Kopar mg	Joð µg	Selen µg
--------------	------------	--------------	-------------	---------------	-------------------------	--------------------------	-------------	-----------	-------------

Stúlkur

14-17	1000	750	3,1	280	15 ⁱ	9	0,9	150	40
18-30	800 ^h	600 ^h	3,1	280	15 ⁱ	7	0,9	150	40

Drengir

14-17	1000	750	3,5	350	11	12	0,9	150	50
18-30	800 ^h	600 ^h	3,5	350	9	9	0,9	150	50

- Ráðleggingar fyrir næringarefni miðast við það magn sem fæst úr fæðunni og gert er ráð fyrir eðlilegri nýtingu. Matreiðsla og meðhöndlun matvæla getur breytt næringargildi þeirra.
- A-vítamín er gefið upp í retinoljafngildum. 1 retinoljafngildi (RJ) = 1 µg retinol = 12 µg β-karótín.
- Almennt er fólki ráðlagt að taka þorskalýsi eða annan D-vítamínjafa.
- E-vítamín er reiknað sem α-tókóferoljafngildi. 1 α-tókóferoljafngildi (α-TJ) = 1 mg RRR-α-tókóferol.
- Níásín er reiknað sem níásínjafngildi. 1 níásínjafngildi (NJ) = 1 mg níásín eða 60 mg tryptófan.
- Samsetning máltíðarinnar hefur áhrif á nýtingu járns úr fæðunni. Nýtingin eykst ef mataræðið er ríkt af C-vítamíni og kjöti eða fiski en minnkar ef samtímis er neytt pólýfenóla og fýtínsýru.
- Fýtínsýra hefur neikvæð áhrif á upptöku á sinki en dýraprótein hefur jákvæð áhrif. Ráðleggingarnar miðast við blandað fæði (dýra/jurta). Þeim, sem neyta jurtafæðu, er ráðlagt að neyta 25-30% meira af sinki.
- Fólki á aldrinum 18-20 ára er ráðlagt að neyta 1000 mg af kalki og 750 mg af fosfór á dag.
- Tíðablæðingar og járntap vegna þeirra geta verið mjög breytilegar meðal kvenna. Það þýðir að sumar konur þurfa á meira járn að halda með fæðunni en aðrar. Ef nýtanleiki járns er um 15% ættu 15 mg á dag að fullnægja járnþörf 90% kvenna á frjósemisdri. Sumar konur þurfa meira járn en þær fá úr venjulegu fæði.

Frekari upplýsingar um ráðleggingar Lýðheilsustöðvar-manneldisráðs varðandi mataræði og næringarefni er að finna í bæklingnum Ráðleggingar um mataræði og næringarefni fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri og á vef Lýðheilsustöðvar, www.lydheilsustod.is.

Hvar eru næringarefnnin?

A-vítamín

Í dýraríkinu er A-vítamín í formi retinols en í litsterku grænmeti og ávöxtum er mikið β -karótín sem umbreytist í A-vítamín í líkamanum. Mest er í:

- Lýsi og lifur, lifrarkæfu og lifrarpylsu.
- Mjólk og eggjum.
- Smjöri og smjörolíublönduðu viðbiti (t.d. Smjörva, Klípu, Léttu og laggóðu). Einnig í smjörlíki og borðsmjörlíki ef það er A-vítamínbætt.
- Í litsterku grænmeti og ávöxtum, t.d. gulrótum, papriku, aprikósum, grænkáli, spínati og spergilkáli.

D-vítamín

Það er í fáum fæðutegundum en mest í:

- Lýsi.
- Feitum fiski.
- Fjörmjólk.
- Smjörlíki (ef það er D-vítamínbætt).
- Matarolíu (ef hún er D-vítamínbætt).

C-vítamín

Það 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:

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

Járn

Mikilvægir járnjafar 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.
- Hveitklíð, heilhveiti, heilkornsbrauð og rúgbrauð.

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

Nánari upplýsingar um vítamín og steinefni er að finna á vefsíðunni www.lydheilsustod.is/vitamin.



Næringarútreikningar

Lýðheilsustöð hvetur yfirmenn eldhúsa í framhaldsskólum 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. 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 skrá yfir birgja og innkaupalista og gera næringar- og verðútreikninga. Sé vandkvæðum bundið að reikna út næringargildið ætti að fylgja ráðleggingum Lýðheilsustöðvar - 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

Áætluð meðalorkuþörf ungs fólks:

	Konur Kcal/dag	Karlar Kcal/dag
16 ára	2370	2870
18-30 ára	2250	2940

Taka þarf tillit til meðalorkuþarfar einstaklinga eftir aldri til að finna hæfilegan matarskammt fyrir hvern aldurshóp þar sem áætluð meðalorkuþörf 16-20 ára ungmenna er um 2300 kcal fyrir stelpur en 2900 kcal fyrir stráka. Hér þarf að hafa í huga að einungis er um að ræða meðalorkuþörf en orkuþörf hvers og eins er mismunandi, þeir sem hreyfa sig mikið geta

þurft meiri orku en aðrir og öfugt. Í norrænum ráðleggingum um mataræði er mælt með að hádegisverður veiti á bilinu 25-35% af orkunni yfir daginn. Í handbókinni er einungis að finna meðalskammtastærð rétta, hver skóli verður því að meta hvort þær skammtastærðir henti út frá samsetningu hópsins þar sem orkuþörfin getur verið á breiðu bili.

Svona er magn orkuefna reiknað út:

Ráðleggingar um næringarefni frá Lýðheilsustöð - mannelisráði 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 helmingi meira, eða 9 kcal/g.

Dæmi um útreikning:

Prótein á að veita um það bil 15% orkunnar sem þýðir, miðað við 2600 kcal fæði: $0,15 \times 2600 = 390$ kcal. Í 1 g af próteini eru 4 kcal þannig að 390 kcal eru $390/4 = 98$ g af próteini. Hádegismáltíð í framhaldsskólanum er ætlað að uppfylla um 30% af dagsþörfinni fyrir næringarefni. Þess vegna er hæfilegt að reikna með $0,3 \times 98 \text{ g} = 29$ g af próteini í máltíðinni.

Dæmi um æskilega dreifingu orkuefna fyrir 16-20 ára nemanda (2600 kcal fæði).

Æskilegt er að hádegisverður veiti um 30% orkunnar yfir daginn.

Orkuefni	Ráðlagt hlutfall af heildarorku (%)	Magn orkuefna (g) á dag miðað við 2600 kcal fæði	Skipting orkuefna (g) í máltíðinni í framhaldsskólanum miðað við 30% af meðalorkuþörf yfir daginn
Prótein	u.þ.b. 15	98	29
Kolvetni	u.þ.b. 55	358	107
Fita	u.þ.b. 30	87	26

Ef aðeins er reiknað út næringargildi í hádegisverði er ekki óeðlilegt að hlutfall próteina verði hærra og fitu einnig en hluti kolvetna þar af leiðandi minni. Kolvetni eru aftur á móti hlutfallslega meiri í millibita að morgni og öðrum smærri máltíðum.

Sérfæði

Fæðuofnæmi er helsta ástæðan fyrir því að börn og unglingar 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, sojavörum og fleiri matartegundum. Óþol fyrir ákveðnum matartegundum og aðrir sjúkdómar, s.s. sykursýki, meltingarsjúkdómar, efnaskiptasjúkdómar o.fl., geta einnig verið ástæða fyrir sérfæði.

Starfsfólk mötuneyta verður að geta svarað fyrir um innihald rétta og því er mikilvægt að halda til haga upplýsingum um innihald matvara.

Ofnæmi

Mikilvægt er að allt starfsfólk eldhúss viti af því ef einhver nemandi er með fæðuofnæmi. Ofnæmisvaldurinn má alls ekki komast í snertingu við matvæli sem eru í máltíð nemandans með ofnæmið. Nota þarf vel hreinsuð matarílát og áhöld bæði í matreiðslu og framreiðslu. Ekki nægir að tína úr þann mat sem nemandinn má ekki borða. Í flestum tilvikum er þó hægt að nota sama grunnmatseðilinn fyrir alla. Það getur t.d. verið nóg að gefa nemanda með fiskofnæmi einhvers konar kjötrétt í staðinn fyrir fisk (og aðra sósu ef fiskkraftur er í sósunni) en halda meðlætinu eins fyrir alla.

Hægt er að fá upplýsingar um fæðuofnæmi og óþol á vefsíðunni www.mast.is.

Matvæli sem algengt er að valdi ofnæmi:

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

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. Hægt er að vera með óþol fyrir t.d. glúteni, jarðarberjum, tómötum, kíví og sítrusávöxtum. Sum börn og unglingar 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.



Áhugavert efni

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

Frá Lýðheilsustöð:

- Ráðleggingar um mataræði og næringarefni
- Fæðuhringurinn
- Diskurinn
- 5 á dag
- Borðar þú nógu góðan mat (rafrænn)
- Handbók fyrir skólamötuneyti
- Ráðleggingar um hreyfingu
- Hreyfihringurinn

Frá Matvælastofnun:

- Með allt á hreinu
- Varnir gegn matarsýkingum og matareitrunum (rafrænn)
- Innra eftirlit matvælafyrirtækja
- Merkingar matvæla (rafrænn)
- Umbúðir matvæla
- Stóreldhúsaveggspjald
- Koffín – neysla og áhrif

Á vefsíðum þessara stofnana eru einnig ýmsar upplýsingar sem geta komið að gagni: www.lydheilsustod.is og www.mast.is.



Innkaup og örugg matvæli

Innkaup

Skipulögð matarinnkaup spara tíma og fyrirhöfn

Hversu mikið á að panta?

Að velja réttu vöruna

Hagstæð innkaup

Umhverfisvæn innkaup

Örugg matvæli - allra hagur

Starfsfólk

Vinnusvæði

Hitastig

Vörumóttaka

Ráðgjöf við uppsetningu og framkvæmd innra eftirlits

Örlítil örverufræði

Innkaup og örugg matvæli

Innkaup

Þótt mikilvægt sé að halda kostnaði innan ákveðinna marka má það ekki hafa áhrif á gæði 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 eða 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 mötuneyti eins og lög og reglur kveða á um. Ef skipulag er slæmt er til dæmis ekki hægt að rekja uppruna vörunnar en það getur verið afar mikilvægt komi eitthvað upp.

Nokkur atriði sem gott er að hafa í huga við innkaupin:

- Fjöldi einstaklinga í mat, bæði nemendur og kennarar – hversu mikið magn þarf í matinn?
- Skammtastærðir út frá næringarþörf hópsins – aldur og kyn og þar með orkuþörf nemendanna.
- Vera búin(n) að fara yfir samsetningu matseðla með ráðleggingar Lýðheilsustöðvar - manneldisráðs um mataræði og næringarefni í huga.
- 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 sölumönnum 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 matreiðsluaðferða. 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 frídaga.

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 og önnur viðkvæm matvæli ætti að fá í hús að morgni þess dags sem hann er matreiddur.



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 tilteknum réttum, þurfa því að liggja fyrir. Einnig er nauðsynlegt að upplýsingar um innihaldsefni í samsettum matvörum fylgi vegna matreiðslu sérfæðis.

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.
- Drygja má kjötrétti með baunum og bæta einnig mjöli í og gera bollur.
- Kaupa einnig frosið grænmeti og ávexti.
- Leita hagstæðasta verðs hjá heildsölum.
- Festast ekki af vana á einum stað þó það geti vissulega verið hagkvæmt að versla sem mest við sama aðilann.
- Læra af reynslunni 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 mótuneytinu. 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 endurnýtanleg eða endurvinnanleg.



Einföld ráð eru að:

- Velja margnota í stað einnota.
- Velja umhverfismerkt.
- Velja stærra innkaupaeyningar ef geymslurými leyfir (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 vefsíðunni www.rikiskaup.is/umhverfi.

Örugg matvæli - allra hagur

Áður en rekstur mötuneyta hefst skulu rekstraraðilar setja sig í samband við heilbrigðiseftirlit viðkomandi sveitarfélags og sækja um leyfi til rekstrarins. Heilbrigðisfulltrúi kemur reglulega í eftirlit til að ganga úr skugga um að reglum um öryggi matvæla sé framfylgt í mötuneytinu. Telji rekstraraðili að í dreifingu séu varasöm matvæli eða ef upp kemur grunur um matarsýkingu eða ofnæmi eftir neyslu matvæla skal tafarlaust haft samband við heilbrigðisfulltrúa sveitarfélagsins.

Innra eftirlit er eftirlitskerfi sem rekstraraðilum mötuneyta ber að 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 réttari meðhöndlun og öryggi matvæla. Fræðsla um tilgang og markmið innra eftirlits og þjálfun í notkun þess er nauðsynleg. Rekstraraðilar mötuneyta 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 mötuneyta um að starfsmaður sé ekki við störf ef grunur leikur á að hann 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. Rétt notkun hlífir fólki og umhverfi.

Á vinnusvæði og í geymslum fyrir matvæli þarf að gera ráð fyrir meindýravörnum, s.s. neti fyrir opnanlegum gluggum og rafmagnsflugnabönum (útfjólubláu ljósi í lofti).

Hitastig

Stjórnun á hitastigi við geymslu, flutning og vinnslu matvæla er auk hreinlætis áhrifaríkasta leiðin til að takmarka vöxt örvera og þar með draga úr hættu á matarsjúkdómum. Hitastigið þarf annaðhvort 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.

Vegna fráviks, 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 stór-eldhúsum. 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 upptöku innra eftirlits má m.a. finna á heimasíðu Matvælastofnunar, www.mast.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 eða móttöku verður hitastig einnig að haldast rétt allan tímann. Hitastigskeðjan má hvergi rofna.

Engin keðja er sterkari en veikasti hlekkurinn.

Örlítill 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 en 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 við kjöraðstæður. Það er því ekki ráð nema í tíma sé tekið að hefta fjölgunina.

Hreinlæti og rétt hitastig við 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.*





Matseðlar - uppskriftir

Dæmi um 6 vikna matseðil

Uppskriftir

Dæmi um 6 vikna matseðil

Vika 1	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Aðalréttur	Karrífiskur	Stroganoff, svínakjöt	Matarmikil pastasúpa	Ofnbakaður lax	Kjúklinga-burritos
Kartöflur/ hrísgrjón/pasta	Hrísgrjón, brún í rétti	Kartöflumús		Kartöflur, soðnar	Hrísgrjón
Grænmeti	Ferskt salat	Soðnar gulrætur og spergilkál	Grænmeti í súpu	Ferskt salat	Jöklasalat, tómatar, laukur, paprika, gúrka
Sósa	Karrisósa í rétti			Köld sítrónusósa	Salsasósa og 5% sýrður rjómi
Annað með hádegismat			Gróft brauð með mjúku viðbiti og osti og eggj		Tortillakökur

Vika 2	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Aðalréttur	Tómatlöguð fiskisúpa með grænmeti	Lambakjöt í karrí	Lasagna með grænmeti og linsum	Hakkbollur	Beikonýsa
Kartöflur/ hrísgrjón/pasta		Hrísgrjón, brún		Kartöflur, soðnar	Kartöflur, soðnar
Grænmeti	Grænmeti í súpu	Soðið grænmeti	Ferskt salat	Soðið grænmeti, grænar baunir og gulrætur	Ferskt salat
Sósa		Karrisósa	Hvítlauksolía	Brún sósa	
Annað með hádegismat	Gróft brauð og mjúkt viðbit		Snittubrauð		Rúgbrauð og mjúkt viðbit

Vika 3	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Aðalréttur	Gufusoðinn feitur fiskur m/ pestói	Indverskur kjúklingaréttur	Gulrótarsúpa	Lambasteik	Fiskbollur
Kartöflur/ hrísgrjón/pasta	Hrísgrjón, brún	Kartöflur í rétti		Skyr-kartöflugratín	Kartöflur
Grænmeti	Ferskt salat	Ferskt salat	Matarmikið salat með grænmeti, baunum, eggjum og osti	Grænmeti, soðið	Ferskt salat
Sósa	Basilíkusósa			Brún sósa	Karrisósa
Annað með hádegismat		Gróft brauð og mjúkt viðbit	Gróft brauð og mjúkt viðbit		

Vika 4	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Aðalréttur	Plokkfiskur	Ungversk gúlassúpa	Fiskur í grænmetissósu	Grænmetis-mússaka	Hamborgari
Kartöflur/ hrísgrjón/pasta	Kartöflur í rétti	Kartöflur í súpu	Hrísgrjón, brún		Ofnbakaðir kartöflubátar
Grænmeti	Tómatar og gúrka	Grænmeti í súpu	Ferskt salat	Ferskt salat	Kál, tómatar, laukur, paprika, gúrka
Sósa			Grænmetissósa í rétti		Létt-kokteilsósa
Annað með hádegismat	Rúgbrauð með mjúku viðbiti	Gróft brauð með húmmus-baunamauki		Gróft brauð og mjúkt viðbit	Hamborgara-brauð

Vika 5	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Aðalréttur	Indverskur fiskréttur	Íslensk kjötsúpa	Baunabuff	Kryddjurta-maríneraður lax	Lasagna
Kartöflur/ hrísgrjón/pasta	Soðið bygg	Kartöflur í súpu	Hrísgrjón, brún	Kartöflur, soðnar	
Grænmeti	Ferskt salat	Soðið grænmeti í súpu	Ferskt salat	Ferskt salat	Ferskt salat
Sósa			Tómat-basilsósa	Skysósa	
Annað með hádegismat	Gróft brauð með mjúku viðbiti	Gróft brauð með mjúku viðbiti			Snittubrauð/ hvítlauksbrauð

Vika 6	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Aðalréttur	Steiktur fiskur með raspi	Kjúklingalæri í grillsósu	Soðinn fiskur	Kjötsósa með spagettí	Hnetu- og grænmetissteik
Kartöflur/ hrísgrjón/pasta	Kartöflur, soðnar	Hrísgrjón, brún	Kartöflur	Heilhveiti-spagettí	Ofnbakaðar kartöflur
Grænmeti	Ferskt salat	Ferskt salat	Ferskt salat	Ferskt salat	Waldorf-salat
Sósa	Avókadósósa		Rækjuostssósa		Sveppasósa
Annað með hádegismat			Rúgbrauð og mjúkt viðbit	Gróft brauð, mjúkt viðbit	

Uppskriftir

Gott er að safna saman öllum uppskriftum sem koma vel út og henta nemendum. Best er að koma sér upp eigin flokkunarkerfi til að eiga auðveldara með að finna uppskriftirnar. 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. 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 miðast við 10 og 100 skammta en stundum þarf að útbúa meira á mann ef réttirnar 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. Til dæmis má nefna að hæfilegt er að nota 1,5 dl ausu ef meðalskammtur er 1,2 dl. Með stærri ausu yrðu skammtarnir of stórir. Oftast er hægt að skipta um nánast hvaða grænmeti sem er fyrir aðra tegund grænmetis í uppskriftunum. Það er því tilvalið að laga uppskriftirnar að framboði, tilboðum og árstíma.

Karrífiskur með hrísgrjónum

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Þorsk- eða ýsuflök	1,8 kg	18 kg
Brún hrísgrjón	5 dl	4 kg
Sveppir	250 g	2-2,5 kg
Súrmjólk	5 dl	5 l
Léttmajónes	10 msk	1,5 kg
Karrí	4-5 tsk	1,5-2 dl
Ostur, 17%, rifinn	7-8 msk	750 g
Salt eftir smekk		

Verklýsing:

Sjóðið hrísgrjónin og setjið í ofnskúffu.
Skerið fiskinn í bita og raðið yfir hrísgrjónin.
Skerið sveppina í sneiðar ef notaðir eru nýir sveppir og setjið yfir fiskinn.
Hrærið saman súrmjólk, léttmajónesi, karrí og salti og hellið yfir.
Stráið rifnum osti yfir.
Bakið í 30-40 mínútur við 200°C.

Í þennan rétt er hægt að nota annað grænmeti en sveppi, t.d. gulrótastrimla eða annað sem ykkur dettur í hug.

Matarmikil pastasúpa

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Vatn	2,5 l	25 l
Matarolía	2 msk	2,5 dl
Laukur	2 stk.	20 stk.
Hvítlaugsgeirar	2-3 stk.	20-30 stk.
Kartöflur	3-4 stk.	35 stk.
Gulrætur (meðalst.)	4 stk.	40 stk.
Blómkál	½ höfuð	5 höfuð
Pastaslaufur	4 dl	2 kg
Tómatar (hakkaðir)	600 g	6 kg
Tómatpykkni	5 msk	750 g
Grænmetiskraftur	1 msk	10 msk
Pipar eftir smekk		

Verklýsing:

- Laukurinn er skorinn smátt og hvítlaukurinn marinn. Matarolíu bætt við og látið krauma í pottinum þar til laukurinn verður mjúkur (hann má þó ekki brúnast).
- Grænmetið er skorið í hæfilega bita og bætt út í ásamt tómötum, tomatpykkni, kryddi og vatni. Látið sjóða í góða stund þar til grænmetið er orðið mjúkt.
- Pastanu er bætt út í í lokin. Súpan er tilbúin þegar pastað er hæfilega soðið.

Í þessa súpu er hægt að setja nánast hvaða grænmeti sem er. Leyfið hugarfluginu að ráða!
Borið fram með grófu brauði og próteinríku álegg.

Tómatlögud fiskisúpa með grænmeti

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Matarolía	5 msk	500 g
Blaðlaukur	600 g	6 kg
Hvítlauksgeirar	5 stk.	50 stk.
Gulrætur	500 g	5 kg
Tómatar (saxaðir)	5 dósir(2 kg)	20 kg
Vatn	1,3 l	13 l
Appelsínusafi	300 ml	3 l
Sítrónusafi	0,5 dl	4-5 dl
Fiskkraftur	3 msk	15-20 msk
Salt eftir smekk		
Nýmalaður pipar eftir smekk		
Laxaflak, beinhr.	750 g	7,5 kg
Ýsuflak, roð- og beinhr.	750 g	7,5 kg
Rækjur	180 g	1,8 kg

Verklýsing:

1. Saxið blaðlauk og hvítlauk smátt og látið krauma í heitri matarolíunni.
2. Skerið gulræturnar í bita eða ræmur og bætið þeim í pottinn ásamt tómötum og sjóðið um stund.
3. Bætið vatni, appelsínusafa, sítrónusafa og fiskkrafti saman við og sjóðið í um 20 mínútur.
4. Kryddið með pipar og salti ef þarf.
5. Skerið fiskinn í bita, bætið honum í súpuna og sjóðið í 3-4 mínútur.
6. Bætið rækjunum saman við, takið pottinn af hitanum og látið standa með loki í 2-3 mínútur.

Uppskrift úr matreiðslubókinni *Af bestu lyst 3*.

Lasagna með grænmeti og linsubaunum

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Baunamauk:		
Linsubaunir, ósoðnar	250 g	2,5 kg
Laukur, saxaður	50 g	500 g
Tómatar, niðursoðnir, saxaðir	400 g	4 kg
Hvítlauksgeirar	2 stk.	20 stk.
Basilíka, þurrkuð	1 tsk	10 tsk
Svartur pipar eftir smekk		
Vatn		
Grænmetissósa:		
Kúrbítur, (zucchini), skorinn í teninga	3 stk.	30 stk.
Paprikur, skornar í teninga	3 stk.	30 stk.
Tómatar, skornir í báta	4 stk.	40 stk.
Óreganó (þurrkað)	1 tsk	10 tsk
Hvítlauksgeiri	1 stk.	10 stk.
Salt og pipar eftir smekk		
Vatn	2 dl	2 l
Lasagnaplötur	10 plötur	100 plötur
Sýrður rjómi, 5%	1 dós	8-10 dósir
Ostur, 17%, rifinn	3 dl	2 kg

Verklýsing:

1. Ef linsubaunirnar eru ósoðnar skal sjóða þær samkvæmt upplýsingum á pakka (ath. þarf ekki að leggja í bleyti).
2. Léttsteikið laukinn í potti ásamt hvítlauknum, basilíkunni og piparnum.
3. Bætið niðursoðnu tómötunum út í ásamt soðnum baununum og svolitlu vatni.
4. Hleypið suðunni upp og setjið pottinn til hliðar.
5. Steikið kúrbítinn og paprikuna á pönnu þar til það mýkist.
6. Bætið tómötunum við ásamt hvítlauk, óreganó, salti og pipar ásamt svolitlu vatni.
7. Raðið til skiptis í eldfast fat baunamaukinu, lasagnaplötunum og grænmetinu.
8. Endið á sýrðum rjóma og osti.
9. Bakið við 150°C í um 45 mínútur eða þegar yfirborðið er gullinbrúnt.

Uppskrift frá Hótel- og matvælskólanum í MK, matartæknadeild

Beikonýsa

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Ýsuflök	1,8 kg	18 kg
Beikonsneiðar	10 stk.	100 stk.
Blaðlaukur	2 stk.	20 stk.
Beikonsmurostur	500 g	5 kg
Léttmjólk	5 dl	5 l

Verklýsing:

- Purrsteikið beikonið þannig að það verði stökkt.
Skerið fiskinn í bita og leggið í ofnskúffu.
Skerið blaðlaukinn í litla bita og stráið yfir.
Myljið beikonið yfir réttinn.
Hitið mjólkina og látið ostinn bráðna í henni.
Hellið yfir fiskinn.
Bakið við 200°C í 30-40 mínútur.

Indverskur kjúklingaréttur

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Kjúklingur	1,5 kg	15 kg
Kartöflur, afhýddar	5 stk.	50 stk.
Sætar kartöflur	4 stk.	40 stk.
Laukur	2 stk.	20 stk.
Engifer, rífið, ferskt	5 tsk	250 g
Hvítlaugsgeirar	3 stk.	30 stk.
Matarolía	1/2 dl	5 dl
Cayenne-pipar	1 tsk	3 msk
Kummin	3 tsk	10 msk
Grænmetiskraftur	1 msk	5-6 msk
AB-mjólk	5 dl	5 l
Kókosmjólk	3 dl	3 l

Verklýsing:

1. Skerið kjúklinginn í netta strimla.
2. Afhýðið og skerið niður allt grænmeti og kartöflur.
3. Hitið matarolíu á pönnu, steikið kjúklingastrimlana og takið þá af pönnunni.
4. Steikið grænmeti og kartöflur.
5. Bætið kjúklingastrimlunum út á pönnuna. Kryddið.
6. Hellið ab-mjólk og kókosmjólk út á pönnuna.
7. Lækkið hitann og látið malla með loki í 10 mínútur.

Uppskrift frá Hótel- og matvæðaskólanum í MK, matartæknadeild

Gulrótarsúpa

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Matarolía	5 msk	1,5 dl
Hvítlaugsgeirar	4 stk.	35 stk.
Sellerístönglar	4 stk.	35 stk.
Laukur, stór	2 stk.	13 stk.
Engifer, rífið	4 msk	4-5 dl
Hveiti	4 msk	4-5 dl
Kjúklingasoð	2 l	20 l
Gulrætur, rifnar	600 g	5 kg
Karrí	1,5 tsk	2-3 msk
Pipar	1 tsk	1 msk
Kummin	1,5 tsk	2-3 msk
Döðlur	1 dl	8-10 dl
Sítrónusafi eftir smekk		

Verklýsing:

- Hitið saman í potti matarolíu og krydd.
Skerið hvítlauk, lauk og sellerí gróft, bætið í pottinn, látið krauma.
Afhýðið engifer og rífið það fínt, bætið í pottinn og látið krauma í 10 mínútur.
Takið pottinn af hellunni, stráið hveitinu yfir.
Bætið rifnum gulrótum, kjúklingasoði og döðlum saman við og sjóðið í 20 mínútur.
Maukið súpuna með töfrasprota (eða í matvinnsluvél), bætið sítrónusafa og meira kryddi í eftir smekk.
Berið fram með 5% sýrðum rjóma eða grískri jógúrt.

Uppskrift frá Hótel- og matvæðaskólanum í MK, matartæknadeild

Ungversk gúlassúpa

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Nautagúllas	1,4 kg	14 kg
Laukur, saxaður	4 stk.	40 stk.
Hvítlaugsrif, pressuð	6 stk.	60 stk.
Matarolía	0,9 dl	9 dl
Paprikuduft	3 msk	4 dl
Vatn	3 lítrar	30 l
Kjöt kraftur	4 msk (eða 4 ten.)	40 msk
Kúmenfræ	2 tsk	7 msk
Majóran	3-4 tsk	10 msk
Kartöflur, flysjaðar, teningar	1,4 kg	14 kg

Gulrætur, teningar	5-6 stk.	50-60 stk.
Paprikur, teningar	4 stk.	40 stk.
Tómatar, niðursoðnir, saxaðir	2 dósir (800 g)	8 kg

Verklýsing:

1. Steikið kjöt og lauk í potti í matarolíunni.
2. Stráíð paprikudufti yfir kjötið og bætið vatninu út í pottinn ásamt kjötkrafti, kúmeni og majórani.
3. Sjóðið í 40 mínútur.
4. Bætið kartöflum, gulrótum, papriku og tómötum út í.
5. Sjóðið í 30 mínútur.

Uppskrift úr matreiðslubókinni *Af bestu lyst 1*.

Fiskur í grænmetissósu

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Ýsu- eða þorsklök	1,8 kg	18 kg
Sveppir	400 g	4 kg
Ananaskurl	1 dós	10 dósir
Matarolía	3 msk	5 dl
Laukur	2 stk.	20 stk.
Blaðlaukur	1 stk.	10 stk.
Gulrætur	5-6 stk.	50-60 stk.
Paprikur, grænar	2 stk.	20 stk.
Léttostur með grænmeti	250 g	2,5 kg
Léttmjólk	3 dl	3 l

Sítrónupipar, paprikuduft og karrí eftir smekk.

Verklýsing:

1. Skerið roð- og beinhreinsaðan fiskinn í hæfileg stykki og raðið í ofnskúffu.
2. Skerið sveppi, lauk, blaðlauk, gulrætur og papriku niður og léttsteikið í matarolíunni.
3. Hrærið saman léttost og léttmjólk og bætið saman við grænmetið í smáskömmtum.
4. Kryddið.
5. Hellið sósunni yfir fiskinn og bakið við 200°C í 30 mínútur.

Uppskrift frá Hótel- og matvælasjólanum í MK, matartæknadeild

Grænmetis-mússaka

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Laukur	110 g	1,1 kg
Hvítlauksrif	4 stk.	40 stk.
Matarolía	30 g	3 dl.
Sveppir	100 g	1 kg
Tómatar, ferskir	400 g	4 kg
Tómatar, niðursoðnir, saxaðir	1 dós	10 dósir
Tómatþykkni	1 dós	10 dósir
Baunir (kjúklinga- eða linsubaunir)	400 g	4 kg
Vatn	2 dl	1,5 l
Grænmetiskraftur	1 msk	1,5 dl
Eggaldin/rófur/ sætar kartöflur	500 g	5 kg
Jógúrt eða súrmjólk	4 dl	3-4 l
Egg	3 stk.	30 egg
Ostur, 17%, rifinn	150 g	1,5 kg
Steinselja	2 g	20 g
Salt	1 tsk	8 tsk
Pipar	1 tsk	8 tsk

Verklýsing:

1. Skerið lauk og hvítlauk og steikið í potti eða djúpri pönnu.
2. Skerið niður sveppi, tómatu og annað grænmeti (ef það er með, má nota afganga) og bætið saman við.
3. Bætið niðursoðnum tómötum, tómatþykkni og vatni saman við.
4. Bætið soðnum baunum saman við og bragðbætið með grænmetiskrafti og kryddi eftir smekk. Ef notaðar eru linsubaunir má setja þær ósoðnar saman við. Látið kássuna malla og þykkna.
5. Skerið eggaldin, rófur eða sætar kartöflur í þunnar sneiðar.
6. Leggið til skiptis í ofnskúffu baunakássu og sneiðar af eggaldinum/rófum/sætum kartöflum.
7. Sláðið saman egg og súrmjólk eða jógúrt og hellið yfir.
8. Stráíð osti yfir.
9. Bakið í 180°C heitum ofni í 30-40 mínútur.
10. Stráíð saxaðri steinselju yfir réttinn áður en hann er borinn fram.

Uppskrift frá Hótel- og matvælasjólanum í MK, matartæknadeild

Indverskur fiskréttur

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Porsk- eða ýsuflök	1,8 kg	18 kg
Laukur	3 stk.	20-25 stk.
Salt	2 tsk	eftir smekk
Pipar eftir smekk	2 tsk	eftir smekk
Tandori-kryddblanda	3 tsk	1-1,5 dl
Karrí	3 tsk	1,5 dl
Sítrónusafi	4 msk	0,6 dl
Matarolía	5 msk	4 dl
Léttmjólk	2,5 dl	2-2,5 l

Verklýsing:

1. Skerið fiskinn í bita og leggið í ofnskúffu. Skerið laukinn í litla bita og stráið yfir.
2. Blandið saman kryddi, sítrónusafa, matarolíu og léttmjólk og hellið yfir fiskinn og laukinn.
3. Bakið við 200°C í 30-40 mínútur.

Skemmtilegt er að hafa með í litlum skálum t.d. rúsínur, kókosmjöl, möndlur, bananabita, saxaðar gúrkur og saxaðar dödlur sem hægt er að bæta við réttinn að vild.

Baunabuff

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Kjúklingabaunir, soðnar	250 g	2,5 kg
Smjörbaunir, soðnar	250 g	2,5 kg
Laukar	2-3 stk.	20-30 stk.
Hvítlaugsgeirar	5 stk.	50 stk.
Gulrætur	2 stk.	20 stk.
Kúrbítur	1 stk.	10 stk.
Ostur, 17%, rifinn	100 g	1 kg
Brauðmysna	150 g	1,5 kg
Egg	1 stk.	10 stk.
Pipar	1 tsk	3 msk
Salt	2 tsk	6 msk
Þurrkað óreganó	2 tsk	7 msk
Garam-kryddblanda eða tandori-kryddblanda	2 tsk	7 msk
Heilhveiti	6 msk	9 dl
Matarolía	½ dl	4-5 dl

Verklýsing:

1. Maukið soðnar baunir í matvinnsluvél.
2. Saxið lauk og hvítlauk og blandið saman við.
3. Rífið gulrætur og kúrbít fínt og blandið saman við baunamaukið ásamt osti, brauðmysnu, eggi og kryddi.

4. Mótið buff, veltið því upp úr heilhveiti.
5. Steikið í heitri matarolíunni í 3-4 mínútur á hvorri hlið. Einnig má baka buffið í ofni við 200°C í 15 mínútur.

Uppskrift frá Hótel- og matvæaskólanum í MK, matartæknadeild

Kryddjurtamaríneraður lax

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Laxaflök (má nota annan fisk)	1,8 kg	18 kg
Ólífuolía	3 msk	4 dl

Balsamedik

Salt, pipar

Ýmsar kryddjurtir, t.d. steinselja, kóriander, basilíka, ferskar eða þurrkaðar.

Verklýsing:

1. Raðið laxaflökunum í ofnskúffur með roðhliðina niður (ath. að smyrja skúffurnar eða setja pappír í svo roðið festist ekki við).
2. Setjið kryddjurtir, ólífuolíu, balsamedik, salt og pipar í matvinnsluvél og maukið vel.
3. Þekið flökin með kryddblöndunni og látið standa í 2 klst. eða lengur í kæli.
4. Bakið í ofni við 200°C í 10-20 mínútur eftir stærð flakanna.

Uppskrift frá Hótel- og matvæaskólanum í MK, matartæknadeild

Hnetusteik

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Matarolía	2 msk	3 dl
Laukur	2 stk.	20 stk.
Sætar kartöflur	200 g	2 kg
Sellerírót	200 g	2 kg
Tómatþykkni	4 msk	6 dl
Timjan	2 msk	3 dl
Karrí	2 msk	3 dl
Chilipipar	½ tsk	5 tsk
Salt	1 msk	10 msk
Soðnar kartöflur	200 g	2 kg
Soðin hrísgrjón	300 g	3 kg
Kasjúhnetur	200 g	2 kg
Heslihnetur	200 g	2 kg
Brauðrasp		
Sesamfræ	100 g	1 kg
Kasjúhnetur	100 g	1 kg

Verklýsing:

1. Saxið lauk smátt og rífið sætar kartöflur og sellerí á rifjárn.
2. Ristið og malið hneturnar.
3. Látið lauk, sætar kartöflur og sellerírót krauma með kryddi, tómatauk og matarolíu á stórri pönnu eða í potti í um 20 mínútur og kælið síðan.
4. Hrærið öllu nema raspi saman í hrærivél (notið hnoðarann).
5. Mótið í steik, veltið henni upp úr raspi og stráið sesamfræjum og kasjúhnetum yfir.
6. Bakið í 200°C heitum ofni í um 40 mínútur.

Uppskrift frá Hótel- og matvælaslólanum í MK, matartæknadeild

Skyr-kartöflugratín

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Kartöflur	1,7 kg	17 kg
Vorlaukar	5 stk.	50 stk.
Skyr	500 g	5 kg
Egg	5 stk.	50 stk.
Léttmjólk	3 dl	2,5 l
Timjan	3 tsk	1,5 dl
Pipar		
Salt		
Matarolía	1-2 msk	1 dl

Verklýsing:

1. Skerið kartöflurnar í þunnar sneiðar (ath. þarf ekki að flysja nýjar kartöflur).
2. Saxið vorlauka.
3. Hrærið saman skyri, eggjum og léttmjólk og kryddið með salti, pipar og timjan.
4. Penslið eldfast mót með matarolíunni og raðið kartöflusneiðunum á botninn. Dreifið svolitlum vorlauk yfir og hellið svolitlu af skyrblöndunni yfir kartöflurnar. Setjið síðan annað lag af kartöflusneiðum og þannig koll af kalli.
5. Bakið í 1½ klst. við 180°C.

Í stað vorlauks má nota blaðlauk.

Uppskrift úr matreiðslubókinni *Af bestu lyst 3*.

Kokteilsósa

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Léttmajónes	2 dl	2 kg
Súrmjólk	2 dl	2 kg
Sýrður rjómi (5-10%)	2 dl	2 kg
Tómatsósa	1 dl	1 kg
Sinnep	2 msk	300 g

Verklýsing:

Öllu blandað saman.

Hægt er að bæta við kryddi eftir eigin smekk, t.d. örlietu karríi eða ýmsum góðum kryddblöndum.

Tómat-basilsósa

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Laukur, saxaður	1 stk.	10 stk.
Hvítlauksrif, söxuð	3 stk.	30 stk.
Matarolía	3 msk	4,5 dl
Tómatar,		
niðursoðnir, saxaðir	1 kg	10 kg
Vatn	1 dl	8 dl
Basilíka (þurrkuð)	30 g	250-300 g
Salt		
Pipar		
Síróp ef vill	1 tsk	2 msk

Verklýsing:

1. Laukurinn og hvítlaukurinn eru steiktir í matarolíu í potti þar til laukurinn er glær.
2. Tömötunum bætt út í og vatni þannig að fljóti yfir.
3. Soðið þar til tómatararnir eru mjúkir.
4. Basilíku og kryddinu bætt út í.
5. Maukað í matvinnsluvél eða með töfrasprota.
6. Ef vill, má minnka súrinn með smá sírópi.

Sósan er einstaklega góð með lasagna og ýmsum grænmetisréttum.

Uppskrift frá Hótel- og matvælaslólanum í MK, matartæknadeild

Sítrónusósa, köld

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Sýrður rjómi (5%)	750 g	7,5 kg
Sítrónusafi	1 dl	1 kg
Síróp	1,5 msk	2,5 dl
Salt og pipar eftir smekk		

Verklýsing:

Öllu blandað saman.

Basilíkusósa

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Sýrður rjómi 5%	500 g	5 kg
Vatn	5 msk	7,5 dl
Basilíkublöð eftir smekk eða þurrkað		
Hvítlaugsgeirar, pressaðir	5 stk.	50 stk.
Pipar, nýmalaður, grófur		
Salt		
Sítrónusafi		

Verklýsing:

1. Hrærið sýrða rjómann vel.
2. Bætið smátt saxaðri basilíku og pressuðum hvítlauk saman við.
3. Smakkið til með pipar, salti og sítrónusafa.

Uppskrift frá Hótel- og matvælaslólanum í MK, matartæknadeild

Avókadósósa

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Grísk jógúrt	500 g	5 kg
Avókadó (vel þroskað)	2-3 stk.	20-30 stk.

Verklýsing:

Maukið avókadóið og blandið saman við jógúrtina.

Uppskrift frá Hótel- og matvælaslólanum í MK, matartæknadeild

Skýrsósa

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Skýr	500 g	5 kg
Vatn	5 msk	7,5 dl
Tómatsósa	4 msk	6 dl
Worcestersósa	1,5 tsk	3 msk
Karrí	1 tsk	3 msk
Tabaskósósa	3-4 tsk	10 msk
Pipar, nýmalaður		
Salt		
Graslaukur, smátt saxaður	5 msk	2 dl

Verklýsing:

1. Hrærið skyrið með vatninu.
2. Bætið tómatsósu, worcestersósu og karrí saman við.
3. Smakkið til með tabaskósósu, pipar og salti.
4. Bætið söxuðum graslauk saman við.

Uppskrift frá Hótel- og matvælaslólanum í MK, matartæknadeild

Jöklasalat

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Jöklasalat	400 g	4 kg
Gulrætur	200 g	2 kg
Rauðlaukur	80 g	800 g
Paprika, græn	80 g	800 g
Paprika, gul	80 g	800 g
Tómatar	80 g	800 g

Salatsósa:

Matarolía	½ dl	5 dl
Balsamedik	½ dl	5 dl
Sinnep (sætt)	1 msk	1,5 dl

Verklýsing:

1. Skerið allt grænmetið niður (skemmtilegt að hafa það ekki of smátt).
2. Hrærið saman matarolíu, sinnepi og balsamedik og hellið yfir salatið, blandið létt.

Uppskrift frá Hótel- og matvælaslólanum í MK, matartæknadeild

Waldorfsalat

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Græn epli	5 stk.	50 stk.
Vínber, blá	250 g	2,5 kg
Selleristönglar	3 stk.	25 stk.
Valhnetur	2 dl	1 kg
Sýrður rjómi, 5 %	3 dósir	2,5 l
Þeyttur rjómi (eða léttmajónes)	2,5 dl	2,5 l
Sítrónusafi eftir smekk		

Verklýsing:

1. Flysið eplin og skerið þau í litla bita.
2. Skolið selleri og vínber.
3. Skerið vínberin í tvennt eða fernt eftir stærð og sellerið í þunnar sneiðar.
4. Saxið valhneturnar (geymið nokkrar til að skreyta með).
5. Hrærið kryddi og sítrónusafa saman við sýrða rjómann og blandið þeyttum rjóma (eða léttmajónesi) saman við síðast.
6. Setjið salatið saman og blandið sósunni saman við eða setjið hana ofan á.
7. Skreytið með valhnetum.

Uppskrift frá Hótel- og matvælasjólanum í MK, matartæknadeild

Melónusalat

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Jöklasalat	300 g	3 kg
Vatnsmelóna	150 g	1,5 kg
Gúrkur	150 g	1,5 kg
Gulrætur	100 g	1,5 kg

Verklýsing:

1. Allt skorið niður og blandað saman.

Blandað salat

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Kínakál	300 g	3 kg
Tómatar	250 g	2,5 kg
Gúrkur	250 g	2,5 kg

Verklýsing:

1. Allt skorið niður og blandað saman.

Fleiri uppskriftir er að finna á vef Lýðheilsustöðvar, www.lydheilsustod.is

Einnig má benda á matreiðslubækurnar „Af bestu lyst“ I, II og III sem Lýðheilsustöð hefur gefið út í samvinnu við Hjartavernd og Krabbameinsfélagið, en þær bækur innihalda uppskriftir að mörgum góðum og hollum réttum.