



## Mataræði

Vel nærð börn eiga betra með að einbeita sér og mataræði getur þannig haft áhrif bæði á lærdómsgetu og hegðun. Börn verja stórum hluta dagsins í skólanum eða á skólasvæðinu og því er mikilvægt að þau eigi þar kost á hollum og góðum mat. Sú þróun hefur orðið í flestum grunnskólum að nemendum og starfsfólki er boðið upp á heita skólamáltíð. Nemendur borða oftast fleiri máltíðir en hádegismat í skólanum og er mikilvægt fyrir skólastjórnendur að fá yfirsýn yfir heildarnæringu nemenda meðan á dvöl þeirra á skólasvæðinu stendur og móta um hana stefnu. Með því er hægt að tryggja velferð nemenda og stuðla að betra skólastarfi. Auðveldara er að móta hegðun en breyta og því er mikilvægt að byrja snemma að kenna börnum góðar neysluvenjur. Foreldrar og skólasamfélagið gegna þar lykilhlutverki og eru fyrirmyndir barnanna. Einnig er ekki síður mikilvægt að skapa góðar aðstæður og umgjörð fyrir máltíðirnar.

Hluti af félagslegum þroska er að borða saman og er mikilvægt að fullorðnir borði með börnunum en þá gefst líka gott tækifæri til að kenna þeim góða borðsiði. Umgengisreglur í matsal og nægjanlegur tími til að matast stuðla að notalegum matartíma. Einnig er mikilvægt að börnin læri að þeim líður vel af því að borða hollan mat. Tengja ætti fræðslu um hollt mataræði við sem flestar greinar í skólanum og gæta samræmis milli þess sem kennt er og þess matar sem boðið er uppá í

skólanum. Líta ætti á matartímann og framreiðslu heilsusamlegs matar sem hluta af náminu í skólanum.

Holl næring á skólatíma stuðlar að betri árangri nemenda í námi og leik og getur einnig verið mikilvægur liður í forvörnum gegn ofþyngd og offitu og stuðlað að góðri tannheilsu.

Með heildrænni stefnu um næringu í skólunum er hægt að stuðla að góðum neysluvenjum nemenda og starfsfólks, öllu skólasamfélaginu til góðs. Hér á eftir eru viðmið sem mikilvægt er að fjalla um í stefnu skólans um næringu.

## Viðmið - Mataræði

- Stefna skólans á sviði næringar er heildræn og tekur mið af ráðleggingum Lýðheilsustöðvar. Stefnan nær einnig yfir næringu á ferðalögum, í frístundum og öðrum upptökum tengdum skólanum.
- Fjallað er um umgjörð og umhverfi máltíða í stefnu um næringu.
- Nemendur fá fræðslu um hollt mataræði og þjálfun í matreiðslu og samræmi er milli þess sem kennt er í skólanum um næringu og þess sem boðið er upp á í mötuneyti skólans.
- Starfsfólk í skólamötuneyti er með viðeigandi menntun til að sinna sínu starfi og fær reglulega endurmenntun í málaflokkum tengdum starfinu s.s. í næringarfræði, matvælaöryggi og hreinlæti.

## Gátlisti - Mataræði

Gátlistinn nefnir atriði sem huga þarf að til að viðmið náist og stigagjöfin auðveldar skóla að sjá sína stöðu. Gátlistinn er ekki tæmandi og hver og einn skóli getur bætt við atriðum eftir þörfum og aðstæðum.

**Stigagjöf:** 1 = Að engu leyti      2 = Að hluta til      3 = Að fullu

**Forgangur:** 1 = Lítil eða enginn      2 = Miðlungs      3 = Mikill

Mataræði	Stigagjöf			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
Matarframboð og matseld er í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar fyrir skólamötuneyti						
Matarframboð á frístundarheimili/dægradvöl er í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar						
Útnefndur hefur verið starfmaður sem ber ábyrgð á að fylgja eftir stefnumálum næringar í skólanum						
Starfsvið ábyrgðarmanns fyrir stefnumál næringar hefur verið kynnt fyrir öðru starfsfólki skólans, nemendum, foreldrum og forráðamönnum						
Nemendur fá fræðslu um hollt mataræði og þjálfun í matreiðslu í heimilisfræði						
Stuðst er við fræðslufni Lýðheilsustöðvar við heimilisfræðikennslu						
Skólinn nýtir sér fræðslufni Lýðheilsustöðvar um næringu fyrir starfsfólk mötuneyta						
Ávallt er boðið upp á grænmeti og/eða ávexti með hádegismat						
Skólinn býður nemendum upp á ávexti í áskrift í morgunnesti eða er með skýrar leiðbeiningar um hollt morgunnesti fyrir nemendur						
Nemendum og starfsfólki skólans stendur til boða viðunandi aðstaða til að matast						
Nemendur og starfsfólk skólans sitja saman til borðs á matartíma						
Starfsfólk skólans hvetur og fylgist með að nemendur borði matinn sinn						
Nemendum gefst nægur tími til að njóta matar síns í nestistímum og hádegi						

Nemendum stendur til boða að fá ábót eða minni skammt af hádegisverði						
Börn með sérþarfir (t.d. ofnæmi, óþol eða erfiðleika við að matast) fá eins og aðrir þá þjónustu sem þau þarfnast í mótuneytinu						
Nemendum og starfsfólki eru kynntar umgengisreglur fyrir matsal						
Í skólanum er gott aðgengi að köldu og fersku drykkjarvatni						
Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er námsefnið <a href="#">6 H heilsunnar</a>						
Starfsfólki mótuneytis aflar sér endurmenntunar í málaflokkum tengdum starfinu						

## Verkfærakistan - Mataræði

Á vefsíðunni [www.lydheilsustod.is/heilseflandiskoli/naering](http://www.lydheilsustod.is/heilseflandiskoli/naering) er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt þar við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

**Meðal efnis sem þar er að finna er:**

Handbók fyrir skólamótuneyti: [PDF-útgáfa](#), [Pöntunarsíða](#)

[Ráðleggingar um mataræði og næringarefni](#)

[Íþróttafélög og íþróttamannvirki – Framboð á matvöru](#)

[Síðdegishressing í heilsdagsskólum, frístunda- og tómstundaheimilum – ráðleggingar fyrir starfsfólk.](#)

[Fæðuhringurinn](#)

[Diskurinn](#)



## Tannheilsa

Góð tannheilsa bætir almenna líðan og því eftirsóknarvert að hafa heilar tennur. Góð umhirða tannanna og eftirlit stuðla að góðri tannheilsu en ekki búa öll börn við þær aðstæður heima fyrir að hægt sé

að fylgja þessu eftir. Skapa má umhverfi og aðstæður í skólum sem stuðla að betri tannheilsu barna og jafnframt betri tannheilsu síðar á ævinni. Mikilvægt er að börnin læri að þeim líður vel með hreinar og heilbrigðar tennur og fræðslu um munnhirðu og hollar neysluvenjur má tengja við flestar námsgreinar í skólanum. Samkvæmt tilmælum landlæknis ætti flúorskólun að vera í boði fyrir ákveðna aldurshópa í öllum grunnskólum og nauðsynlegt er að efla enn frekar samstarf milli skóla og heilsugæslu þar að lútandi, en sú samvinna myndi stuðla að betri tannheilsu og þar með betri heilsu íslenskra barna.

### Viðmið - Tannheilsa

- Skýr stefna um tannvernd, með áherslu á tannfræðslu og flúorskólun, kemur fram í heildarstefnu skólans.

## Gátlisti - Tannheilsa

Gátlistinn nefnir atriði sem huga þarf að til að viðmið náist og stigagjöfin auðveldar skóla að sjá sína stöðu. Gátlistinn er ekki tæmandi og hver og einn skóli getur bætt við atriðum eftir þörfum og aðstæðum.

**Stigagjöf:** 1 = Að engu leyti    2 = Að hluta til    3 = Að fullu

**Forgangur:** 1 = Lítil eða enginn    2 = Miðlungs    3 = Mikill

Tannheilsa	Stigagjöf			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
Í námskrá skólans er sett fram stefna um fræðslu um tannvernd og tannhirðu						
Markmið um tannfræðslu, sem m.a. koma fram á vef <a href="#">6H heilsunnar</a> og hjá <a href="#">Lyðheilsustöð</a> , eftir árgöngum og aldri eru uppfyllt						
Fræðsla um tannvernd tengist öðrum námsgreinum í skólanum þar sem við getur átt						
Í árlegri tannverndarviku er fjallað um tannvernd innan skólans með fræðslu og uppákomum						
Boðið er upp á flúorskolun í ákveðnum árgöngum í samvinnu við heilsugæsluna, samkvæmt tilmælum landlæknis						
Í skólanum fer fram heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er námsefni <a href="#">6H heilsunnar</a>						

## Verkfærakistan - Tannheilsa

Á vefsíðunni [www.lydheilsustod/heilseflandiskoli/tannvernd](http://www.lydheilsustod/heilseflandiskoli/tannvernd) er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt þar við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

**Meðal efnis sem þar er:**

[Tannvernd](#)

[Lifandi kennsluefni um tannburstun](#)

[Tannburstaklukkan](#)

[6H heilsunnar](#)