

# Næringastefna samtaka heilsuleikskóla

Rannsóknir sýna að mataræði og næringarástand barna hefur áhrif á heilsu þeirra, þroska, vöxt og alhliða líðan. Heilsuleikskólar kappkosta því að auka velferð barna með góðri næringu og hefur Heilsustefna Unnar Stefánsdóttur sett sér næringarstefnu sem unnin er af næringarfræðingi og lýðheilsufræðingi í takti við opinberar ráðleggingar um mataræði og næringarefni. Þar sem næringarefni koma úr mismunandi matvælum er fjölbreytni í fæðuvali í hávegum höfð í Heilsuleikskólum auk þess sem mikil áhersla er lögð á að elda allan mat frá grunnu. Með fjölbreytni að leiðarljósi er passað upp á að ráðlögðum dagskammti (RDS) sé náð og stuðlar fjölbreytnin um leið að heilbrigðum matarvenjum barnanna til framtíðar.

## Grænmeti og ávextir daglega

Ríkuleg neysla grænmetis og ávaxta er ekki síst mikilvæg vegna trefjainnihalds þeirra, fjölda vítamína og steinefna ásamt fjölda lífvirkra efna sem finnast í fáum öðrum matvælum. Ein helsta ástæða þess að börn borða ekki ráðlagt magn af ávöxtum og grænmeti er að þau matvæli eru ekki nægilega oft á boðstólum yfir daginn. Því er boðið upp á fjölbreytt úrval ávaxta og/eða grænmetis í öll mál í Heilsuleikskólum. Ráðlagt er að borða fimm skammta af ávöxtum og grænmeti á dag. Þar af ætti að minnsta kosti helmingur að vera grænmeti.



## Olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu

Hörð fita ýtir undir hækkað LDL-kólesteról í blóði, sem getur leitt til æðasjúkdóma, en mjúk fita lækkar það. Ávinningurinn af því að velja heldur mjúka fitu í matargerð og bakstur er því mikill og þess vegna velja Heilsuleikskólar ávallt hollari kostinn.

## Porskalýsi eða annar D-vítamínjafi

D-vítamínskortur er landlægur á Íslandi og eru leikskólabörn þar ekki undanskilin. D-vítamínskortur getur leitt af sér slæma beinheilsu síðar meir og bælt ónæmiskerfið og því er fullnægjandi skammtur af D-vítamíni á leikskólaaldri mikilvægur þegar bein eru að myndast og stækka og ónæmiskerfi viðkvæmt. Erfitt er að uppfylla D-vítamínþörf með fjölbreyttri fæðu og því er þörf á fæðubót. Heilsuleikskólar bjóða upp á þorskalýsi, góðan kost fæðubótar, sem í er ráðlagður skammtur af D-vítamíni og samhliða fitunni eykst upptaka líkamans á D-vítamíni.

## Vatn er besti svaladrykkurinn

Stærstur hluti mannslíkamans er vatn og vökvapörf því almennt nokkuð mikil. Því er drykkjarvatn aðgengilegt öllum stundum í leikskólum Heilsustefnunnar. Eins er alltaf drukkið vatn samhliða morgun- og hádegisverði til að viðhalda eðlilegu vökvajafnvægi og til að drykkir séu ekki orkugjafi máltíðarinnar.

## Fituminni mjólkurvörur fyrir börn ≥ 2 ára

Börnum er ráðlagt að neyta/drekka tvo mjólkurskammta daglega og er ástæðan ekki síst kalkið sem í mjólkinni er. Líkaminn á erfitt með að nýta það kalk sem neytt er en önnur efni í mjólkurvörum auka líkur á að kalkið nýtist til uppbyggingar og viðhalds á t.d. beinum, tönnum o.fl. Aftur á móti þarf að gæta höfs í mjólkurvöruneyslu því próteinmagnið má ekki verða svo mikið að kalkið nýtist illa.

Ástæðan fyrir því að Heilsuleikskólar bjóða upp á fituminni mjólkurvörur fyrir börn frá 2 ára aldri (22-24 mán.) er að fitan í mjólkurvörum er hörð (mettuð fita). Eins geta feitar mjólkurvörur gefið of stóran hluta orkunnar sem barnið þarf yfir daginn. Börn yngri en 22-24 mán. þurfa nokkuð meira af fitu en eldri börn og eru í aukinni hættu á að líða járnskort. Börn á þeim aldri fá því mjólk til drykkjar sem hentar þeim, t.d. Nýmjólk eða Stoðmjólk.



## Fæðuofnæmi og -óþol

Viðbrögð líkamans við ákveðinni fæðu geta valdið því að barn þarf á sérúrræðum að halda varðandi mataræði. Heilsuleikskólar leitast við að taka tillit til þess, passa sérstaklega upp á að forðast millismit milli matvæla og bjóða börnum upp á fjölbreytni með útilokun á sjúkdómsvaldandi fæðu. Því er leitast við að bjóða upp á fæðutegundir sem gefa áþekka samsetningu næringarefna og fæðan sem taka þarf út. Í öllum tilfellum þar sem taka þarf út mjólkurvörur er boðið upp á haframjólk í staðinn. Mikilvægt er að læknisvottorð fylgi barninu svo ekki sé verið að sniðganga matvöru að óþörfu.

## Fiskur að minnsta kosti tvisvar í viku



Fiskmeti er afar góður próteingjafi og inniheldur auk þess ríkulegt magn næringarefna sem minna finnast af í öðrum fæðutegundum, s.s. selen og jóð. Fiskmeti er hlutfallslega næringarþétt en um leið er stór hluti fiskmetis orkuléttur. Það gerir fæðutegundina mjög hentuga fyrir börn þar sem hver biti gefur þeim fjölda næringarefna. Ef fiskmetið er orkuríkt felst orkan í góðri fitu, eins og omega-3, fitu sem oftast er af skornum skammti í mataræði barna. Heilsuleikskólar bjóða ávallt upp á fiskmeti tvisvar í viku auk þess sem fiskalégg er reglulega á boðstólum í nónhressingu til að auka fiskneyslu barnanna.

## Óunnið magurt kjöt

Í kjöti eru mikilvæg næringarefni líkt og prótein og járn sem nauðsynleg eru fyrir vöxt og þroska barna. Hóflæg neysla á óunnu mögru kjöti er því hluti af heilsusamlegu mataræði. Rálagt er að takmarka neyslu á rauðu kjöti við tvo skammta á viku. Mikil neysla, sér í lagi á unnum og/eða feitur kjötvörum er talin óæskileg meðal annast sökum saltmagns í unnum kjötvörum og mettaðrar fitu í feitari kjötvörum. Heilsuleikskólar leitast því við að bjóða upp á óunnar og magrar kjötvörur en þó ekki oftar en tvisvar í viku.



## Trefjaríki brauð og annar kornmatur

Heilsuleikskólar leitast við að bjóða ávallt upp á brauð sem innihalda meira en 5-6 g af trefjum í 100 grómmum. Þau viðmið gefa til kynna að brauðið sé trefjaríkt og hátt hlutfall innihalds því ríkulegt af trefjum, B-vítamínum, E-vítamíni, steinefnum og fleiri næringarefnum. Kornmetið sem boðið er upp á með aðalmáltíð er ávallt heilkorna nema þegar um kartöflur er að ræða. Heilkornavörur eru t.d. heilheitipasta og hýðishrísgjón. Með þeim valkosti er hollustugildi máltíðarinnar mikið.



## Salt í hófi

Allt bendir til að börn á Íslandi borði meira af salti en ráðlagt er. Salt getur hækkað blóðþrýsting, ert slímhúð barnanna, orsakað verri beinheilsu sem og auknið um of álag á nýru. Vegna þessa sneiða Heilsuleikskólar hjá notkun á saltríkum fæðutegundum og takmarka auk þess notkun salts við matargerð og bakstur.



## Sykur í lágmarki

Heilsustefnan leggur áherslu á að takmarka allan sykur í matargerð og bakstri. Allar tegundir sykurs ber að lágmarka í bakstri og matargerð fyrir leikskólabörn, s.s. strásykur, púðursykur, hrásykur, sýróp og hunang. Sykur lækkar blóðsykur hratt sem fellur í kjölfarið langt niður á skömmum tíma. Slíkt getur valdið neikvæðum hegðunarbreytingum hjá börnum og jafnvel valdið vanlíðan og þreytu.



## Afmæli

Afmælisdagur er stór dagur í lífi hvers barns. Í Heilsuleikskólum er lögð alúð við að gera börnunum dagamun með öðrum áherslum en á matinn sjálfan. Meiri áhersla er lögð á umgjörðina í formi þess að gera daginn bæði eftirminnilegan og ánægjulegan, t.d. að fá að vera þjónn/umsjónarmaður á afmælisdaginn og draga fram afmælisborðbúnað.



## Umgjörð matmálstíma

Í Heilsuleikskólum er mikið lagt upp úr afslöppuðu andrúmslofti við matarborðið og að börnin fái nægan tíma til að matast. Þannig gefst þeim tækifæri á að hlusta á líkamann, þekkja mun á svengd og seddu og njóta matarins. Kennarinn er fyrirmynd við borðhaldið og tekur því fullan þátt í máltíðinni, hvetur börnin til að smakka og ræðir við þau um hollustu og gæði matarins á jákvæðan hátt.

## Matarhefðir

Vissulega er mikilvægt að í skólanum sé lögð áhersla á næringarríka og fjölbreytta fæðu. Matur er meira en næring, hann hefur félagslegt gildi og honum fylgir ákveðin matarhefð. Heilsuleikskólar leggja rækt við íslenska matarhefð og fyrir vikið er m.a. boðið upp á þorramat á Þorranum, saltkjöt og baunir á sprengidag, rjótabollur á bolludag og bæði hangikjöt og smákökur fyrir jólin.