



## Næringarstefna leikskóla Kópavogsbæjar

Rannsóknir sýna að mataræði og næringarástand barna hefur áhrif á heilsu þeirra, þroska, vöxt og alhliða líðan. Leikskólar Kópavogs leggja því ríka áherslu á að bjóða upp á heilsusamlegt fæði og fylgja faglega viðurkenndum ráðleggingum um næringu barna. Þar sem næringarefni koma úr mörgum tegundum matvæla er lögð áhersla á fjölbreytni í fæðuvali. Ferskleiki matvæla er tryggður og maturinn eldaður frá grunni. Kópavogsbær er í samstarfi við Samtök Heilsuleikskóla sem hafa næringarstefnu sem byggir á *Heilsustefnu Unnar Stefánsdóttur*. Stefnan er unnin af næringarfræðingi og lýðheilsufræðingi í takti við opinberar ráðleggingar um mataræði og næringarefni með áherslu á að auka velferð barna með góðri næringu. Með fjölbreytni að leiðarljósi er passað upp á að ráðlögðum dagskammti (RDS) sé náð og stuðlar fjölbreyntin um leið að heilbrigðum matarvenjum barnanna til framtíðar. Næringarstefnunni fylgja sex vikna matseðlar sem byggja á opinberum ráðleggingum um næringu barna og unnir hafa verið af næringarfræðingi og lýðheilsufræðingi.

### Grænmeti og ávextir daglega

Ríkuleg neysla grænmetis og ávaxta er ekki síst mikilvæg vegna trefjainnihalds þeirra, fjölda vítamína og steinefna ásamt lífvirkum efnum 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 leikskólum Kópavogs. Ráðlagt er að borða fimm til átta skammta af ávöxtum og grænmeti á dag. Þar af ætti að vera helmingur af grænmeti á móti ávöxtum.

### Olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu

Hörð fita ýtir undir hækkað LDL-kólesteról í blóði, sem getur leitt til hjarta- og æðasjúkdómum. Mjúk fita getur hinsvegar stuðlað að lækkun LDL-kólesterólsins. Ávinningurinn af því að velja heldur mjúka fitu (matarolíu) í matargerð og bakstur er því mikill og þess vegna er hollari kosturinn ávallt valinn hjá Kópavogsbæ.

### Þorskalýsi eða annar D-vítamínjafi

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

### Vatn er besti svaladrykkurinn

Stærstur hluti mannlíkamans er vatn og vökvapörf því almennt nokkuð mikil. Því er drykkjarvatn aðgengilegt öllum stundum í leikskólum Kópavogs. Boðið er upp á vatn samhliða morgun- og hádegisverði til að viðhalda eðlilegu vökvajafnvægi. Ekki er boðið upp á aðra drykki á matmálstíma til að drykkir séu ekki orkugjafi máltíðarinnar.

### **Trefjarík brauð og annar kornmatur**

Leikskólar Kópavogs 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. heilhveitipasta, hýðishrísgrjón, hafrar og bygg. Með þeim valkosti er hollustugildi máltíðarinnar mikið.

### **Fituminni mjólkurvörur fyrir börn eldri en tveggja ára**

Börnum er ráðlagt að neyta/drekka 350 - 500 ml af mjólkurvörum daglega og er ástæðan ekki síst kalkið sem er í mjólkurafurðum. 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 hófs í mjólkurvöruneyslu því próteinmagnið má ekki verða svo mikið að kalkið nýtist illa. Ástæðan fyrir því að leikskólar Kópavogs 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.

### **Ofnæmis- og óþolsvaldar**

Viðbrögð líkamans við ákveðinni fæðu geta valdið því að barn þarf á sérúrræðum að halda varðandi mataræði. Leikskólar Kópavogs leitast við að taka tillit til þess, passa sérstaklega upp á að forðast krosssmit 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 læknavottorð frá ofnæmislækni fylgi barninu svo ekki sé verið að sniðganga matvöru að óþörfu.

### **Fiskur að minnsta kosti tvisvar í viku**

Fiskmeti er góður próteingjafi og inniheldur auk þess ríkulegt magn næringarefna sjaldgæf eru í öðrum fæðutegundum s.s. selen og jod. 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. Leikskólar Kópavogs bjóða upp á fiskmeti tvisvar til þrisvar í viku (feitán fisk a.m.k. tvisvar í mánuði) auk þess sem fiskálegg 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 einn skammt á viku. Mikil neysla, sér í lagi á unnum og/eða feitum kjötvörum er talin óæskileg meðal annast sökum saltmagns í unnum kjötvörum og mettaðrar fitu í feitari kjötvörum. Leikskólar Kópavogs bjóða upp á óunnar og magrar kjötvörur en þó ekki oft en tvisvar í viku.

### **Salt í hófi**

Allt bendir til að börn á Íslandi borði meira af salti en ráðlagt er. Salt getur hækkað blóðþrýsting, ert slímhúð barna, orsakað verri beinheilsu sem og aukið álag á nýru. Því er sneitt hjá notkun á saltríkum fæðutegundum og saltnotkun takmörkuð við matargerð og bakstur.

## Sykur í lágmarki

Leikskólar Kópavogs leggja áherslu á að lágmarka 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 hækkar 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 mikilvægur dagur í lífi hvers barns. Í leikskólum Kópavogs 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. Þeir skólar sem bjóða upp á veitingar sjá til þess að þær séu í samræmi við næringarstefnuna.

## Umgjörð matmálstíma

Í leikskólum Kópavogs er lagt upp úr afslöppuðu andrúmslofti við matarborðið og að börnin fái nægan tíma til að matast. Þannig gefst þeim tækifæri til að hlusta á líkamann, þekkja mun á svengd og seddu og njóta matarins. Kennarar eru fyrirmyndir við borðhaldið, taka þátt í máltíðinni, hvetja börnin til að smakka og ræða við þau um hollustu og gæði matarins á jákvæðan hátt.

## Matarhefðir

Matur er meira en holl næring, hann hefur félagslegt gildi og honum fylgir ákveðin matarhefð. Leikskólar Kópavogs leggja rækt við íslenska matarhefð og fyrir vikið er m.a. boðið upp á þorramat á Þorranum, saltkjöt og baunir á sprengidag, rjómaþellur á bolludag og bæði hangikjöt og smákökur fyrir jólin.

[Hér](#) má sjá ráðleggingar frá embætti landlæknis

