



# Næringarstefna leikskólans Uglukletts

Endurskoðuð nóv 2023



**BORGARBYGGÐ**

Mataræði og næringarástand barna hefur áhrif á heilsu þeirra, þroska, vöxt og alhliða líðan. Við nýtum okkur ráleggingar Landlæknis og Handbók um leikskólaeldhús Mikilvægt er að leggja 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 og maturinn uppfylli þannig dagleg næringarviðmið. Ferskleiki matvæla er tryggður og maturinn eldaður frá grunni. Markmiðið er að hjálpa börnunum að temja sér heilbrigðar matarvenjur, sem nýtist þeim vel nú og til framtíðar lítið.

## **Umgjörð matmálstíma**

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. Við notum orðfæri eins og hugrekki þegar kemur að því að smakka og taka skref út fyrir þægindarammann. Í Uglukletti er börnunum ekki hrósað fyrir það að klára matinn sinn og matur er ekki notaður sem umbun. Við virðum það þegar börnin telja sig hafa lokið við máltíðina og leggjum ekki hart að þeim að klára matinn sinn, við ræðum það hvernig maður skammtar á diskinn sinn þegar börnin hafa þroska til. Þetta er liður í því að búa börnunum heilbriggt matarumhverfi byggt á þeirra forsendum og upplifun.

## **Grænmeti og ávextir daglega**

Neysla grænmetis og ávaxta er mikilvæg vegna trefjainnihalds, fjölda vítamína og steinefna ásamt virkum efnum sem finnast í fáum öðrum matvælum. Ein ástæða þess að börn borða ekki ráðlagt magn grænmetis er að þau matvæli eru ekki nægilega oft á boðstólum yfir daginn. Við reynum því að bjóða sem oftast upp á slíkar ferksvörur. Við leggjum áherslu á að börnin læri að neyta grænmetis á sínum forsendum með jákvæðum og uppbyggilegum aðferðum.

## **Fitugjafar**

Ávinningur er af því að velja heldur mjúka fitu líkt og góða matarolíu í matargerð og bakstur. Við leitumst við því við að velja mýkri tegundir fitugjafa. Börnunum er boðið upp á lýsi í morgunmatnum, sem í er ráðlagður skammtur af D-vítamíni. D-vítamínskortur er algengur á Íslandi og eru leikskólabörn þar ekki undanskilin en fullnægjandi dagskammtur af D-vítamíni mikilvægur þegar bein eru að myndast og stækka auk þess sem ónæmiskerfið er að byggjast upp.

## **Trefjarík brauð og annar kornmatur**

Nánast allt brauðmeti er bakað hér í leikskólanum og er trefjamagn í því brauði hátt. Æskilegt er að bjóða upp á trefjarík brauð sem innihalda meira en 5-6 g af trefjum í 100 grömmum brauðs. Þau viðmið gefa til kynna að brauðið sé ríkulegt af trefjum, B vítamínum, E-vítamíni, steinefnum og fleiri næringarefnum. Kornmetið, sem boðið er upp á með aðalmáltíð, leitast er við að nota vörur sem eru heilkorna. Dæmi um heilkornavörur eru heilhveitipasta, hýðishrísgrjón, hafrar og bygg.

## **Fiskmeti**

Fiskmeti er góður próteingjafi og inniheldur auk þess ríkulegt magn annarra næringarefna. Boðið er upp á fiskmeti tvisvar í viku auk þess sem fiskálegg er reglulega á boðstólum í kaffitíma til að ýta undir fiskneyslu barnanna. Fiskmáltíðir, s.s. fiskibollur og fiskur í raspi, eru unnar frá grunni hér í leikskólanum.

## **Vatn til drykkjar**

Stærstur hluti mannlíkamans er vatn og vökvapörf mannlíkamans almennt mikil, því er drykkjarvatn aðgengilegt í leikskólanum. Boðið er upp á vatn samhliða morgun-, hádegisverði og kaffitíma til að viðhalda eðlilegu vökvajafnvægi. Ekki er boðið upp á aðra drykki á matmálstíma nema í kaffitímanum þar sem boðið er upp á mjólk eftir að börnin hafa fengið sér að minnsta kosti eitt vatnsglas.

## Mjólkurvörur

Börnum er ráðlagt að neyta/drekka tvo mjólkurskammta daglega og er ástæðan ekki síst kalkið sem er í mjólkinni. Boðið er upp á léttmjólk fyrir börn frá tveggja ára aldri en börn yngri en tveggja ára þurfa nokkuð meira af fitu en eldri börn og því fá því nýmjólk.

## Sykur og salt

Lögð er áhersla á að lágmarka allan sykur í matargerð og bakstri, s.s. strásykur, púðursykur, hrásykur, sýróp og hunang. Við reynum einnig að sneiða hjá notkun saltríkra fæðutegunda og saltnotkun er takmörkuð við matargerð og bakstur.

## Fæðuofnæmi og -óþol

Viðbrögð líkamans við ákveðinni fæðu geta valdið því að barn þarf á sérúrræðum að halda varðandi mataræði. Ef börn eru með ofnæmi er leitast við að koma til móts við þarfir þeirra þannig að þau fái öll næringarefni þó útiloka þurfi þá vöru eða vörur sem valda ofnæmi/óþoli. Í þeim tilfellum þar sem til dæmis þarf að taka út mjólkurvörur er boðið upp á plöntumjólk í staðinn. Mikilvægt er að læknisvottorð berist matrád svo hann hafi upplýsingar um hvaða fæðu barnið eigi að sniðganga.

## Matarhefðir

Matur hefur félagslegt gildi og honum fylgja ákveðnar hefðir. Við leggjum rækt við ýmsar matarhefðir sem hafa orðið til í leikskólanum gegnum árin eða tilheyra íslenskri menningu. Til dæmis bjóðum við upp á þorramat á Þorranum, saltkjöt og baunir á sprengidag, rjómobollur á bolludag auk þess sem við gerum okkur allskyns dagamun t.d. fyrir jólin.

Næringarstefnan er unnin með hliðsjón af næringarviðmiðum Landlæknisembættisins, viðmiðum Heilsueflandi leikskóla og Handbók um leikskólaeldhús. Nóv 2023/EF