

Næring barna í leikskólum Skóla - í öruggum höndum -

Með aukinni þekkingu um mikilvægi góðrar næringar fyrir heilsu barna eykst enn ábyrgð okkar sem nærur börn á leikskólaaldri. Mataræði og næringarástand barna hefur áhrif á edlilegan þroska þeirra, vöxt og alhlíða líðan og kappkosta Skólar því að vera vel að sér varðandi það hvernig auka megi velferð barna með góðri næringu. Þar sem mismunandi næringarefni koma úr mismunandi matvælum er fjölbreytni í fæðuvali í hávegum höfð hjá leikskólum Skóla auk þess sem mikil áhersla er lögð á að elda allan mat frá grunni. Með fjölbreytni að leiðarljósi er passað upp á að ráðlögðum dagskammti (RDS) fyrir hvert og eitt vítamín og steinefni sé náð og stuðlar fjölbreytnin um leið að heilbrigðum matarvenjum barnanna.

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 ráðlagð magn af ávöxtum og grænmeti er að þau matvæli eru ekki nægilega oft á boðstólnum yfir daginn. Því er boðið upp á fjölbreytt úrval ávaxta og/eða grænmetis í öll mál í leikskólum Skóla. Með morgunverði er slíku þó stundum skipt út fyrir þurrkaða ávexti eða fræ til að auka fjölbreytni með morgungraut. Eins er lögð áhersla á að börnin temji sér að borða grænmeti og ávexti samhliða annarri fæðu, t.d. sem álegg.

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 Skólar ávallt hollari kostinn.

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 hófs í mjólkurvöruneyslu því próteinmagnið má ekki verða svo mikið að kalkið nýtist illa. Ástæðan fyrir því að Skólar 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, Stoðmjólk, sem m.a. er fiturík og járnþætt.



Sykur í lágmarki



Skólar leggja áherslu á að takmarka allan sykur í matargerð og bakstri. Engu máli skiptir hvað sykurinn heitir; strásykur, púðursykur, hrásykur eða agave-sýróp, allar tegundir sykurs ber að lágmarka í bakstri og matargerð fyrir leikskólabörn. 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 stór dagur í lífi hvers barns. Í öllum leikskólum Skóla 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 vera t.d. þjónn/umsjónarmaður á afmælisdaginn og draga fram afmælisborðbúnað, sem gerir daginn bæði eftirminnilegan og ánægjulegan.

Fæduofnæmi og -óþol

Viðbrögð líkamans við ákveðinni fæðu geta valdið því að barn þarf að sérúrræðum að halda varðandi mataræði. Skólar leitast við að taka tillit til þess, passa sérstaklega upp á að forðast millimit 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 haframjólki 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. Skólar bjóða ávallt upp á fiskmeti tvisvar í viku auk þess sem fiskálegg er reglulega á boðstólnum í nónhressingu til að auka fiskneyslu barnanna.



Gróf brauð og annar trefjaríkur kornmatur



Skólar leitast við að bjóða ávallt upp á brauð sem innihalda meira en 5-6 g af trefjum í 100 grömmum. Þau viðmið gefa til kynna að brauðið sé gróft og hátt hlutfall innihalds því ríkulegt af trefjum, B-vítamínum, E-vítamíni, steinefnum og fleiri næringarefnum. Kornmetið sem boðið er upp á með aðalmáltið er ávallt heilkorna nema þegar um kartöflur er að ræða. Heilkornavörur eru t.d. heilhvítipasta 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 aukið um of álag á nýru. Vegna þessa sneiða Skólar hjá notkun á saltríkum fæðutegundum og takmarka auk þess notkun salts við matargerð og bakstur.

Vatn er besti svaladrykkurinn



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

Þorskalýsi eða annar D-vítamíngjafi

Því miður virðist D-vítamínskortur vera 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. Skólar bjóða upp á þorskalýsi, góðan kost fæðubótar, sem í er ráðlagður skammtur af D-vítamíni og samhliða fitunni í lýsinu eykst upptaka líkamans á D-vítamíninu.



Umgjörð matmálstíma

Í leikskólum Skóla 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 þó meira en næring, hann hefur félagslegt gildi og honum fylgir ákveðin matarhefð. Skólar 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.