



## Næringarstefna leikskóla Kópavogs

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 næringarefnið koma úr mörgum tegundum matvæla er lögð áhersla á fjölbreytni í fæðuvali. Ferskleiki matvæla er tryggður og maturinn eldaður frá grunni. Með fjölbreytni að leiðarljósi er þess sérstaklega gætt að börnin fái öll næringarefni og að maturinn uppfylli dagleg næringarviðmið (NV). Mikilvægt er að hjálpa börnunum að temja sér heilbrigðar matarvenjur til framtíðar. Kópavogsbær er í samstarfi við Samtök Heilsuleikskóla sem hafa næringarstefnu sem byggir á *Heilsustefnu Unnar Stefánsdóttur*. Næringarstefnunni fylgja átta vikna matseðlar sem byggja á opinberum ráðlegginum 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 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.

### Olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu

Hörð fita (mettuð fita) ýtir undir hækkað LDL-kólesteról í blóði, sem eykur líkur á 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 og bælt ónæmiskerfið. Því er fullnægjandi skammtur af D-vítamíni á leikskólaaldri mikilvægur þegar bein eru að myndast og stækka og ónæmiskerfið 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 sem í er ráðlagður skammtur af D-vítamíni og samhliða fitunni eykst upptaka líkamans á D-vítamíninu.

### Vatn er besti svaladrykkurinn

Stærstur hluti mannslíkamans er vatn og vökvaþörf mannslíkamans almennt mikil. Því er drykkjarvatn aðgengilegt öllum stundum í leikskólum Kópavogs. Boðið er upp á vatn samhliða morgun- og hádegisverði til að viðhalda eðlilegu vökvafjafnvægi. 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 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 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 aukið.

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

Börnum er ráðlagt að neyta/drekka tvo mjólkurskammta daglega og er ástæðan ekki síst kalkið sem er í mjólkinni. Þó þarf að gæta hófs í neyslu mjólkurvara því of mikið prótein er ekki æskilegt. Boðið er upp á fituminni mjólkurvörur fyrir börn frá tveggja ára aldri (22-24 mán.) þar sem fitan í mjólkurvörum er hörð (mettuð fita) en líka til þess að mjólkurvörurnar gefi ekki of stóran hluta orkunnar. Börn yngri en 22-24 mánaða 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, s.s. nýmjólk.

## **Fæðuofnæmi og -óþol**

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, m.a. með því að passa sérstaklega upp á smit milli matvæla. 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 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 sem sjaldgæf eru í öðrum fæðutegundum s.s. selen og jóð. Fiskmeti er hlutfallslega næringarþétt án þess að vera orkuríkt. Það gerir fiskmeti hentugt fyrir börn. Ef fiskmetið er orkuríkt felst orkan í mjúkri fitu, eins og omega-3, fitu sem oft er af skornum skammti í matarræði barna. Leikskólar Kópavogs bjóða upp á fiskmeti tvisvar í viku (feitan fisk a.m.k. tvisvar í mánuði) auk þess sem fiskálegg er reglulega á boðstólum í nónhressingu til að ýta undir fiskneyslu barnanna.

## **Salt í hófi**

Rannsóknir benda 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, s.s. strásykur, púðursykur, hrásykur, sýróp og hunang. Sykur ýtir undir óstöðugan blóðsykur og 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. 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, rjómbollur á bolludag og bæði hangikjöt og smákökur fyrir jólin.

Samþykkt af leikskólanefnd 22. mars 2018