

ÚTTEKT Á MÖTUNEYTI  
GRUNN- OG LEIKSKÓLA  
SELTJARNARNESS

Nóvember 2015

Bertha María Ársælsdóttir  
Matvæla- og næringarfræðingur M.Sc.

## INNGANGUR

---

Fræðslustjóri Seltjarnarness hafði samband við skýrsluhöfund og óskaði eftir samskonar úttekt sérfræðings á mötuneyti og matseðlum Grunnskóla Seltjarnarness og gerð var síðastliðin þrjú ár. Skýrslan sem gefin var út í desember 2014 er hér notuð til grundvallar og mest áhersla lögð á að fara yfir þá þætti sem betur máttu fara í fyrra en einnig bætt við þau atriði sem vel voru unnin. Allar skýrslurnar má finna á vef Seltjarnarnesbæjar, [www.seltjarnarnes.is](http://www.seltjarnarnes.is).

Aðaleldhúsið er staðsett í Mýrarhúsaskóla (Mýró) og þar ræður ríkjum Jóhannes Már Gunnarsson matreiðslumeistari sem hefur sinnt þessu starfi í rúman áratug. Fyrir utan að elda í öll grunnskólabörnin og starfsmenn skólanna þá er einnig eldað í sama mötuneyti fyrir aðra starfsmenn bæjarins, alls 700 manns á hverjum degi. Maturinn er sendur á vinnustaðina í hitabökkum og einnig frá Mýrarhúsaskóla í Valhúsaskóla (Való) og leikskóladeildina Holt sem staðsett er í kirkjunni. Annar matreiðslumaður, Jóhann Rúnarsson matsveinn, eldar í leikskólanum Mánabrekku fyrir börn og starfsmenn leikskólanna Mánabrekku og Sólbrekku en undir stjórn Jóhannesar.

Líta ber á skýrsluna sem leiðbeinandi úttekt fyrir matreiðslumeistara.

## ÚTTEKT

---

Haft var samband við matreiðslumeistara sem lét í té fyrirleggjandi matseðla. Síðan var mötuneytið í Mýrarhúsaskóla heimsótt. Gerð var úttekt á hráefni og matreiðslumeistarinn fór yfir matseðlana og hvernig hann ber sig að við innkaup. Að lokum var farið yfir alla þætti sem koma fram í þessari skýrslu og lagt mat á breytingar ef einhverjar hafa orðið.

## RÁÐLEGGINGAR EMBÆTTIS LANDLÆKNIS

---

Við gerð þessarar skýrslu var farið eftir ráðleggingum Embættis landlæknis (áður Lýðheilsustöð) um mataræði barna og unglunga. Þar segir meðal annars:

„Holl næring er öllum nauðsynleg ekki síst börnum sem eru að vaxa og þroskast.

Morgunverðurinn er mikilvægur en þarf þó ekki að vera flókin máltíð. Mælt er með kornmat og mjólkurmat ásamt ávöxtum eða hráu grænmeti, hafragraut eða morgunkorni með léttmjólk og ávexti, brauð með áleggi og grænmeti ásamt léttmjólk eða súrmjólk með músli ásamt ávaxtabita. Velja ætti sýrðar mjólkurvörur og morgunkorn með sem minnstum viðbættum sykri. Ein teskeið (5 ml) af þorskalýsi eða annar D-vítamínjafí er svo ómissandi með morgunmatnum.

Fyrir þá sem borða vel á morgnana hentar vel að fá sér ávöxt og eitthvað að drekka, t.d. vatn í nestistíma á morgnana. Hinir sem hafa borðað minna þurfa meira að borða, t.d. samloku með góðu áleggi til viðbótar við ávöxtinn.

Í hádeginu ætti svo öllum börnum að standa til boða holl máltíð í skólanum. Fjölbreytnin skal höfð í fyrirrúmi:

### **Fiskur kjöt egg og baunir**

*Fiskur tvisvar í viku eða oftast og stundum feitan fisk*

*Velja sem oftast ferskar/frosnar vörur*

*Velja kjötvörur með minna en 10% fitu*

*Velja unnar vörur með innan við 1,25 g salt (0,5 g Na)/100g*

*Farsvörur sjaldnar en 1x/viku*

*Nota grænmetis/ baunarétti til tilbreytingar*

### **Mjólk og mjólkurvörur**

*Léttmjólk til drykkjar og í matargerð*

*Sýrðar mjólkurvörur með sem minnstum viðbættum sykri*

*Sýrður rjómi 5-10% í matargerð*

*Ostur 17%*

### **Brauð og kornvörur**

*Gróf brauð með 5-6 g af trefjum í 100 g*

*Gróft hveiti og kornvörur til baksturs, gjarnan frá*

*Sykurnotkun í hófi*

### **Fita og feitmeti**

*Smyrja þunnt lag af mjúku viðbiti á brauð*

*Nota olíu til matargerðar*

### **Sósur**

*Kaldar sósur úr 5-10% sýrðum rjóma, súrmjólk eða tómatsósu*

*Blanda léttmajones til belminga með súrmjólk o.þ.b.*

Heitar sósar úr léttmjólk, vatni, jöfnuð eða uppþökuð með olíu

### **Matreiðsluaðferðir**

Ofnsteikja í stað þönnu- eða djúpsteikingar

Nota fitu í hófi

Gæta að saltnotkun

Mikilvægt að ávallt sé grænmeti og/eða ávöxtur með hádegismatnum og einnig kalt vatn að drekka og léttmjólk með orkuminni máltíðum. Ávaxta- og grænmetisneysla íslenskra barna er mjög lítil og skólinn er kjörinn vettvangur til þess að stuðla að bættum neysluvenjum barnanna. Með því að bjóða upp á ávexti á morgnana og grænmeti og/eða ávöxt með hádegismat leggur skólinn sitt að mörkum til að auka ávaxta og grænmetisneyslu barna. Matartíminn ætti að vera hluti af námi barnanna í skólanum en í honum gefst kjörið tækifæri til að ræða við börnin á jákvæðan hátt um hollutu og gæði matarins.

Um miðjan dag ættu börn að fá hressingu. Gjarnan gróft brauð, hrökkbrauð eða brúðu með viðbiti og áleggi, léttmjólk að drekka og ávöxt eða glas af hreinum ávaxtasafa í stað mjólkur af og til. Kökur, kex og annað sætmeti ættu ekki að vera á borðum á hverjum degi en sjálfsagt er að gera sér dagamun. Mikilvægt er að foreldrar hugi að því að hafa til hollan og aðgengilegan mat á heimilunum þegar börnin koma heim, þannig að það sé auðvelt fyrir börnin að velja holla hressingu.“



Mynd 1. Fæðuhringurinn (Embætti landlæknis)

## SAMSETNING MATSEÐILS OG HRÁEFNISVAL

---

Matreiðslumeistari í eldhúsi Mýrarhúsaskóla býr til matseðil u.þ.b. mánaðarlega og raðar niður réttum eins og fiski, kjöti, grænmetisréttum, súpum o.þ.h. þannig að fjölbreytni sé sem mest í samræmi við fyrrnefndar ráðleggingar. Í Grunnskóla Seltjarnarness (Mýró) er svokallað nemendalýðræði þar sem bekkir skiptast á að velja rétt á matseðil annan hvern fimmtudag en þann dag er fiskur á boðstólum í leikskólunum. Fjölbreytni eykst ekki mikið þótt nemendur í Mýró velji sér máltíð en þá er vinsælast að panta pítsu, pítur, kakósúpu, pasta eða hamburgara en hvern rétt má ekki velja oftari en tvisvar á önn. Nemendur í Való fá einungis pítsu eða hamburgara á valdögunum. Ekki er boðið upp á þjóðlegan mat eins og þorramat og saltkjöt og aldrei er boðið upp á annan saltan eða reyktan mat. Í desember er svínasteik með tilheyrandi meðlæti á boðstólum í staðinn fyrir hangikjöt. Farsvörur eða naggar sjást heldur aldrei á matseðlinum en einu sinni til tvisvar á ári er boðið upp á pylsur vegna hátíðahalda. Engin breyting hefur verið gerð á þessu fyrirkomulagi á núverandi skólaári.

Matsveinn Mánabrekku notar matseðil Mýró með nokkrum undantekningum. Hann eldar matinn frá grunni þegar aðstæður leyfa og úr sama hráefni en reynir að sjá til þess að hann falli að smekk yngstu barnanna. Hann saltar hvorki né piprar matinn en notar stöku sinnum laukduft til að draga fram bragð. Hjá honum er fiskur á mánudögum og fimmtudögum en ekki er boðið upp á matinn sem nemendur velja í Mýró. Á miðvikudögum er boðið upp á spónamat eins og grjónagraut, kjötsúpu o.þ.h. Þar er stundum bakað kaffibrauð en þá er lagt upp úr því að nota hollt hráefni eins og haframjöl, heilhvæiti og olíu. Matreiðslumeistari í Mýró er ánægður með að þurfa að elda sérstaklega fyrir ungbarnaleikskólann Holt til þess að halda við þekkingu og innsýn í mataræði fyrir yngri börn.

Nauðsynlegt er að geta þess að alla morgna er eldaður hafragrautur í skólunum bæði fyrir starfsfólk og nemendur. Neyslan á honum er stöðug og góð sem matreiðslumeistari er hæstánægður með.

Kjötmáltíðir eru fjölbreyttar og allt ferska kjötið, hakk, lamba- og svínasteik svo dæmi sé tekið er keypt frá Kjötbankanum. Engin heimasíða finnst fyrir Kjötbankann og því ekki hægt að sjá innihaldslýsingar. Hins vegar er einungis keypt ferskt kjötmeti þaðan og næringargildi þess má finna í íslenskum næringarefnaöflum, [http://www.matis.is/media/utgafa/Naering\\_kjot.pdf](http://www.matis.is/media/utgafa/Naering_kjot.pdf). Kjúklingar koma frá Matfugli. Boðið er upp á vörur eins og snitsel með raspi einu sinni til tvisvar á ári. Matreiðslumeistari er í góðu sambandi við sína birgja og biður yfirleitt um sérframléiðslu s.s. að dregið sé úr raspnotkun sem og að kjötbitar séu í minni kantinum. Þetta er sérstaklega haft í huga þegar keypt er inn fyrir leikskólann. Lasagna og burritos er pantað frá Pasta ehf. sem birtir mjög nákvæmar innihaldslýsingar og næringargildi á vörunum sínum á heimasíðunni sem er til mikillar fyrirmyndar. Fítuinnihald þeirra rétta sem keyptir eru í mötuneyti Seltjarnarness er á bilinu 10-13% en samkvæmt fyrrgreindum ráðleggingum frá Embætti landlæknis er mælt með því að kjötvörur innihaldi innan við 10% fitu. Það er æskilegt að matreiðslumeistari leitist við að bjóða upp á kjötvörur sem alla jafna uppfylla þessi skilyrði og er það kappkostað í Mýró.

Fiskur og fiskréttir eru alltaf tvisvar í viku á leikskólanum og einu sinni til tvisvar í viku í Mýró og Való. Fiskbúðin Hafberg sér skólanum fyrir ferskum fiski en bæði í Mýró og á Mánabrekku eru fiskiréttir búnir til á staðnum. Engar næringargildisupplýsingar er að sjá á heimasíðu Hafbergs.

Fiskur í raspi kemur frá Grími kokki en plockfiskur og bollur ýmist frá Grími eða frá Hafbergi. Á heimasíðu Gríms kokks má sjá mjög ítarlegar upplýsingar um innihald og næringargildi allra framleiðsluvara fyrirtækisins sem er til mikillar fyrirmyndar.

Grænmetisréttir eins og grænmetisbollur og grænmetisbuff eru sjaldan á boðstólum en það er vegna þess börnin leifðu of miklu af matnum þegar það var í boði. Hins vegar er matreiðslumeistari mjög meðvitaður um að koma grænmetinu ofan í börnin með öðru móti. Á miðvikudögum er yfirleitt spónamatur á boðstólum. Allar súpur eru gerðar úr fersku grænmeti. Dæmi um það er blómkálssúpan sem eingöngu er gerð úr blómkáli og kartöflum auk örlítills krafts. Hún er maukuð fyrir framreiðslu og er mjög vinsæl. Næringargildi súpunnar liggur ekki fyrir en ef tekið er mið af öðrum réttum á matseðli þá má gera ráð fyrir að hollusta sé höfð í fyrirrúmi við gerð hennar eins og annarra rétta. Aðrar súpur eru t.d. tómatlöguð grænmetissúpa og kjötsúpa með miklu grænmeti. Einnig eru skyr og grjóngrautur með slátri í boði á miðvikudögum.

Ferskt grænmeti er á boðstólum á hverjum degi. Alltaf er borið fram niðurskorið grænmeti og ávextir í skálum á borðin þar sem börnin matast í öllum mötuneytum. Það hefur reynst betur að hafa grænmetið aðskilið í litlum skálum heldur en sem salat þar sem tegundum er blandað saman og er neyslan miklu meiri þegar grænmetið er framreitt á þann hátt. Sú breyting hefur verið gerð á mötuneytinu í Való að nemendur kusu að minnka valseðilinn sinn og sleppa nammidegi þar sem boðið var upp á snúða og kökur í staðinn fyrir salatbar sem er í boði á hverjum degi. Það er mjög jákvæð þróun. Í salatbarnum er m.a. heilhvítipasta, kál eins og iceberg og spínat, tómatar, gúrkur, paprika og egg. Einnig er alltaf 3-4 tegundir af niðurskornum ávöxtum. Að sögn matreiðslumeistara eykst grænmetisneyslan á hverju ári sem sést á innkaupum.

Brauð er keypt frá Gæðabakstri og stöku sinnum frá Björnsbakarí eða Myllunni. Einungis eru keypt gróft brauð eins og Heilkornabrauð eða Lífskorn en þau eru mjög trefjarík og má telja með bestu brauðtegundum sem framleidd eru hér á landi. Stöku sinnum til hátíðarbrigða eru keypt frosin gróf svokölluð súpurúnstykki frá Eggerti Kristjánssyni hf. og gróft snittubrauð frá Björnsbakarí en ekki er boðið upp á innihaldslýsingu og næringargildi á heimasíðu þeirra. Unglingarnir í Való fá oftast Heimilisbrauð frá Myllunni. Ráðlagt er að láta trefjainnihald ráða við val á brauðmeti en það er mjög mikilvægt að börn séu vanin á að neyta grófra brauða og annars grófs kornmetis. Á Mánabrekku bakar matsveinn brauðið sem boðið er uppá í hádeginu en kaupir niðurskorið brauð sem boðið er upp á í kaffitíma. Hann gætir að því að bæta grófu mjöli og korni í baksturinn hjá sér í stað þess að nota mestmegnis hvítt mjöl.

Meðlæti með kjöti og fiski er alltaf kartöflur eða hýðishrísgrjón. Kartöflur eru ýmist keyptar forsodnar eða ferskar og fer það eftir framboði. Pasta úr hvítu mjöli er aldrei á matseðli nema þegar nemendur velja réttinn pasta í ostasósu en hann er einungis einu sinni í boði á hverri önn. Pasta úr heilhvíti er í grænmetisborði Való.

Skólarnir kaupa eingöngu léttmjólk til drykkjar, í matseld og sem útáhelling sem er skv. ráðleggingum. Aldrei er notaður rjómi í matargerð fyrir börnin. Matreiðslumeistari kaupir einungis hreint skyr og bragðbætur sjálfur með sykri og vanilludropum. Boðið er upp á ost með

mismunandi fituinnihaldi, bæði 26% og 17% til skiptis sem er ágætis kostur. Gerð var endurskoðun á framboði unninna mjólkurvara í Való og ekki eru lengur vörur með viðbættum sykri og rjóma á boðstólum. Það er til fyrirmyndar hversu vel er hugsað um að bjóða upp á fituminni og ferskar mjólkurvörur fyrir börnin í skólunum.

Kaldar sósur með máltíðum eru búnar til frá grunni úr sósugrunni frá Mjólkursamsölunni sem inniheldur 8% fitu. Úr honum er gerð köld sósa n.k. jógurtsósa og svo kokteilsósa og remúlaði til hátíðarbrigða. Til viðbótar er í Való boðið upp á kalda Grænmetissósu eða Pítusósu frá E.Finnson sem unglíngarnir setja á skinkusamlokurnar sínar. Þær eru með tæplega 60% fituinnihald og teljast því ekki til heppilegra fæðutegunda til daglegs brúks hvorki fyrir börn né fullorðna. Þar sem framboð af öðrum minna hollum fæðutegundum er hverfandi í skólanum má álykta að notkun hennar sé ekki til skaða fyrir börnin. Í Való er einnig boðið upp á pítasósu sem börnin nota einnig á samlokurnar.

Síðdegishressing í Skólaskjóli er oftast gróft brauð smurt með smjöri og osti. Einnig er stundum boðið upp á fleiri tegundir af áleggi eins og lifrarkæfu, skinku og mysing. Matreiðslumeistari býður einnig upp á grænmeti og ávexti og nýtir leifar frá hádegisverði í kaffitímanum.

## **MATREIÐSLUAÐFERÐIR**

---

Eldhús Mýró og Mánabrekku eru ágætlega tækjum búnin en ákaflega lítil þegar tekið er mið af því hversu margar máltíðir eru eldaðar þar á hverjum degi. Þessi smæð er takmarkandi fyrir framleiðsluna og mætti ætla að fjölbreytni gæti verið meiri ef plássið væri meira. Hins vegar leggur matreiðslumeistari sig sérstaklega fram við að kaupa inn ferskt hráefni og elda frá grunni það sem fellur að smekk barnanna. Til að auka fjölbreytni eru stöku sinnum keyptir tilbúnir réttir eins og lasagna. Matreiðslumeistari leggur sig fram við að nýta aðstöðuna sem best og eldar frá grunni í pönnum, pottum og gufuofnum. Nánast ekkert er notað af smjörlíki eða annarri mettaðri fitu sem talin er mjög óæskileg. Meira er soðið og/eða steikt í ofni og aldrei djúpsteykt sem er til fyrirmyndar.

## **SÉRFÆÐI**

---

Nokkur börn eru á sérþæði og þá er oftast um ofnæmi að ræða. Á hverjum degi er fylgst með því að þau fái mat við hæfi og eldaðir fyrir þau sérreittir ef þörf krefur.

## NIÐURSTAÐA

---

Niðurstaða úttektar á mötuneyti Grunnskóla Seltjarnarness í nóvember 2015 er að nánast er alltaf farið eftir opinberum ráðleggingum hvað varðar hráefnisval og matreiðslu. Matseðillinn er mjög vel samsettur með tilliti til leiðbeininga Embættis landlæknis. Matseðlarnir á úttektartímabilinu frá byrjun skólaársins til loka nóvember fylgja ráðleggingum nema annan hvern fimmtudag þegar nemendur fá að velja réttina á matseðilinn. Þau hafa hins vegar ekki algjörlega frjálst val og til dæmis einungis leyfilegt að velja pasta einu sinni á önn. Alltaf er fiskur/fiskréttir og kjöt/kjötréttir 2x í viku og eru þeir nánast alltaf eldaðir úr fersku eða frosnu hráefni en ekki keyptir tilbúnir. Þá eru grænmetisúpur í hverri viku sem matreiddar eru úr fersku grænmeti en mjög sjaldan er boðið upp á forelduð grænmetisbuff eða -bökur. Það má álykta að „heimatilbúið“ sé betri kostur svo lengi sem fitu- og saltinnihald er innan marka en það er kappkostað við það í eldhúsi Mýró. Aðrir hádegisverðarréttir eru grjónagrautur og slátur og skyr og brauð sem báðir njóta mikilla vinsælda og eru góðir kostir til að auka fjölbreytni máltíða.

Mikill kostur hlýst af því að matur sé eldaður í leikskólanum en ekki boðið upp á sömu matreiðslu og fyrir eldri börnin og fullorðna. Þá er auðveldara að elda á einfaldan hátt með einföldu og hollu hráefni sem eldri börn myndu frekar vera óánægð með. Það er mikilvægt að nýta þennan möguleika og ætíð að velja bestu hráefni og stilla notkun mettaðrar fitu og salts í hóf. Matreiðslumeistari í Mýró hefur ánægju af og fer létt með að framreiða mat við hæfi yngstu barnanna í Holti og soðinn fiskur og annað ferskmeti algengast á borðum þar.

Matreiðslumeistari er meðvitaður um að bjóða upp á fjölbreytt úrval af grænmeti sem börnin borða og hefur fundið góðar leiðir til þess. Hann sýður og maukar grænmeti í súpur og ber það fram ferskt með matnum í skálum á borðum auk grænmetis í kjöt- og fiskréttum. Grænmetisréttir og annar matur sem er góður fyrir börn gera lítið gagn ef þeir enda í tunnunni í staðinn fyrir maga barnanna. Því verður að þróa fæðuframboðið og miða við það sem börnin borða. Það telst góður árangur af mataruppeldi í Grunnskóla Seltjarnarness að sífellt þarf að kaupa inn meira grænmeti og ávexti.

Sykurnotkun í mötuneytunum er nánast engin. Þar sem að mestum hluta er verið að elda heitan mat og framreiða aðalmáltíðir þá er sykur almennt ekki hráefni í þeim máltíðum. Stundum er bakað kaffimeðlæti á leikskólunum og þá er notað gróft mjöl og sykurinnihald í lágmarki í uppskriftum.

Það eru eindregin tilmæli skýrsluhöfundar að matreiðslumenn kaupi inn hráefni til matseldar sem uppfylla skilyrði um fitu-, sykur- og saltinnihald skv. útgefnum ráðleggingum. Það ætti að vera sjálfsögð skylda birgja að bjóða upp á slíkar upplýsingar og edlilegt að snúa viðskiptum sínum til þeirra sem bjóða góða þjónustu að þessu leyti. Matreiðslumeistari reynir ætíð að snúa viðskiptum sínum til þeirra birgja sem bjóða upp á besta hráefnið og einnig bestu þjónustuna. Hann er í góðu sambandi við þá og lætur m.a. framleiða fyrir sig hentugar skammtastærðir af bollum og buffi sem og að stilla notkun á kryddi, raspi o.þ.h í hóf. Þessi tilhögun er til mikillar fyrirmyndar og jafnast á við það sem gerist á bestu veitingastöðum!

Við vinnslu skýrslunnar var unnið með matreiðslumeistara Mýró eins og áður sem lítur á þessa úttekt sem leiðbeinandi í sinni vinnu. Hann leitar eftir uppástungum um hvað mætti betur fara og reynir að endurbæta aðferðir og hráefnisval við matreiðslu. Mælt er með því að matreiðslumenn reyni að nota staðlaðar uppskriftir við matreiðslu en á móti kemur að alltaf er notað sem hollast hráefni í Mýró og sem minnst af því sem talist getur óæskilegt við matseld. Helst er hætta á að saltinnihald máltíða fari yfir ráðlagt magn ef ekki er farið eftir stöðluðum og



næringarútreiknuðum matseðlum þar sem bragðlaukar barna og fullorðinna eru ákaflega misjafnir þegar kemur að saltinnihaldi. Börnin eru hins vegar góðir eftirlitsaðilar og láta vita ef maturinn er þeim ekki að skapi, er of saltur og þess háttar.

Að lokum skal þess getið hversu áhugasamur matreiðslumeistari Grunnskóla Seltjarnarness er og metnaðarfullur þegar kemur að eldamennsku fyrir börnin. Hann ákveður matseðilinn, er í góðum tengslum við birgja, eldar matinn og framreiðir hann sem er gríðarlega mikill kostur. Hann hefur ánægju af því að ræða við börnin og hvetja þau til þess að smakka ef þeim líst ekki á matinn. Hann fylgist vel með neyslunni og ef eitthvað hlýtur almennt lélegar viðtökur þá er það tekið af matseðli. Hann er því stöðugt að þróa matseðilinn og leggur sig fram við að fylgjast með mötuneytunum sem sést best á því hversu vel hann veit um allt sem fram fer á öllum stöðunum.

Niðurstaðan er því sú að það hljóti að vera vandfundinn betri skólamatur og þótt smekkur manna geti að sjálfsögðu verið misjafn þá eru gæði matarins til fyrirmyndar.

## LOKAORÐ

---

Fyrir tveimur árum voru kynntar niðurstöður íslenskrar rannsóknar sem framkvæmd var á Rannsóknastofu í næringarfræði og Landspítala háskólasjúkrahúsi á mataræði 6 ára barna. Niðurstöður sýna jákvæðar breytingar á heilsu 6 ára barna samanborið við niðurstöður samskonar rannsóknar sem framkvæmd var fyrir rúmlega áratug og meiri fylgni við opinberar ráðleggingar um mataræði barna. Neysla á grænmeti og ávöxtum hefur aukist auk þess sem meiri trefjaneysla er mælanleg en dregið hefur úr sykurneyslu. Einnig hefur dregið úr neyslu á mettaðri fitu og transfitu sem gæti átt þátt í því að heildarkólesteról og LDL kólesteról í blóði barnanna er lægra nú en fyrir 10 árum. Hátt LDL kólesteról er áhættuþáttur fyrir hjarta- og æðasjúkdóma. Af rannsókninni er því er dregin sú ályktun að gæði fitunnar í fæði barnanna séu meiri en áður. Samskonar þróun má sjá hjá fullorðnum Íslendingum og kemur fram í niðurstöðum rannsóknna Hjartaverndar.

Þessar niðurstöður endurspeglar niðurstöður úttektar á mötuneyti Grunnskóla Seltjarnarness þar sem notkun mettaðrar fitu og sykurs er í algjöru lágmarki en kappkostað við að velja hollar fæðutegundir í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis.

Nýjar norrænar næringarráðleggingar voru gefnar út fyrir tveimur árum. Mælt er með trefjaríkum matvælum; grænmeti, ávöxtum, heilkornavörum. Einnig er lögð mikil áhersla á fisk og sjávarafurðir, nota jurtaolíur í stað harðar fitu og fituminni mjólkurvörur. Í heildina er verið að leggja megináherslu á hollar fæðutegundir í stað þess að horfa aðallega á heildarorkuneyslu eins og venjan hefur verið.

Frá því að skýrsluhöfundur kom fyrst í eldhús Mýró árið 2012 hefur hráefnisval, önnur innkaup, eldamennska og framreiðsla batnað á hverju ári. Það má með vissu segja að matseðillinn endurspeglar það sem fyrrgreindar ráðleggingar fela í sér. Matreiðslumeistari er mjög meðvitaður og metnaðarfullur fyrir hönd skjólstæðinga sinna og hefur nýtt sér ábendingar og fræðslu sem í boði er. Það eykur sjálfstraust hans og öryggi í starfi sem nemendur Grunnskóla Seltjarnarness njóta svo sannarlega góðs af.

Seltjarnarnesi 30. nóvember 2015

Bertha María Ársælsdóttir

Matvæla- og næringarfræðingur