



Matarstefna Bláskógaskóla Laugarvatni

Janúar 2021

Bláskógaskóli Laugarvatni er samrekin leik- og grunnskóli.

Nemendur eru á aldrinum 1 árs til 16 ára.

Starfsmenn skólans eru um 25 talsins.

Skólinn býður upp mat fyrir alla nemendur og starfsfólk.

Leikskóladeildin býður upp á morgunmat, ávexti, hádegismat og kaffi.

Grunnskóladeildin býður upp á ávexti og hádegismat.

Frístundastarf eftir skóla býður upp á kaffi en frístund sækja nemendur í 1-4 bekk.

Starfsmönnum er boðið í kaffi og hádegismat.

Matar og hreinlætisnefnd

- ▶ Við skólann starfar matar og hreinlætisnefnd.

- ▶ Nefndina skipa

Elfa Birkisdóttir – Skólastjóri – elfa@blaskogaskoli.is

Guðmundur Finnbogason – Aðstoðarskólastjóri – guðmundur@blaskogaskoli.is

Sigrún Ellen Pálsdóttir – Aðstoðarmatráður – sigrune@blaskogaskoli.is

Ragnheiður Hilmarsdóttir – Ritari – ragnheidur@blaskogaskoli.is

Sigrún Erna Guðjónsdóttir – Ræstitæknir – sigrun30@gmail.com

Guðni Sighvatsson – Grænfánafulltrúi – guðni@blaskogaskoli.is

- ▶ Meðal verkefna nefndarinnar er að endurskoða matarstefnuna og vera vettvangur fyrir nemendur, starfsmenn og foreldrar til að koma hugmyndum sínum og skoðunum á framfæri. Nefndin fylgir einnig eftir stefnunni.

Matarstefna

- ▶ Stefna skiptis í fjóra þætti
 - ▶ Næring
 - ▶ Umgjörð og umhverfi
 - ▶ Nám
 - ▶ Innkaup

- ▶ Næringarstefna skólans fylgir leiðbeiningum landlæknis.
- ▶ Næring í skólanum á að vera fjölbreytt.
- ▶ Vatn er drukkið með mat.
- ▶ Mjólk er í boði fyrir það sem það kjósa í kaffitímum og morgunmat.
- ▶ Reynt er að velja vörur með Skrárgatsmerki þar sem það er hægt.
- ▶ Ávextir eru í boði á hverjum degi.
- ▶ Grænmeti er í boði með hádegismat og nemendur eru hvattir til að borða vel af því.
- ▶ Reynt er að velja heilkornavörur þar sem það er hægt.
- ▶ Fiskur er í boði tvisvar í viku í hádegismat.
- ▶ Kjötréttum er stillt í hóf og miðað við að unnar kjötvörur séu síður fyrir valinu.
- ▶ Fituminni mjólkurvörur eru valdar fram yfir aðrar og sykrudum mjólkurvörum stillt í hóf.
- ▶ Lýsi er í boði fyrir nemendur leikskóla alla daga.
- ▶ Salti í mat er stillt í hóf og almennt leitast við að minnka saltneyslu.
- ▶ Miðað er við að kaupa ekki vörur með viðbættum sykri sé hægt að komast hjá því.
- ▶ Álegg er valið með ofangreint í huga.
- ▶ Orkudrykkir eru bannaðir sem og áfengi og tóbak.

Næring

Umgjörð og umhverfi

Skólinn leggur áherslu á að nemendur og starfsfólk nærast í rólegu og jákvæðu umhverfi

Mikilvægt að nemendur og starfsfólk fái tækifæri til að njóta matartímans

Virðing vinátt og gleði endurspeglast í matarstefnunni

Nám

- ▶ Nemendur læra um mat á jákvæðan hátt
- ▶ Nemendur læra að skammta sér sjálfir
- ▶ Nemendur fá fræðslu um næringu og heilsu í gegnum alla vinnu með mat
- ▶ Tækifæri til kennslu eru nýtt þegar þau gefast. Þar er horft til heilsueflandi samfélags og markmiða landlæknis um lýðheilsu.
- ▶ Nemendalýðræði skiptir máli og geta nemendur komið hugmyndum sínum á framfæri í gegnum nemendafélag, grænfananevndar eða beint til matarnevndarinnar.

Innkaup

Reynt er að kaupa vörur sem
að eru betri fyrir umhverfið

Reynt er að minnka sóun þar
sem það er hægt t.d. með því
að kaupa hæfilegt magn

Reynt er að kaupa úr
nærumhverfi og íslenskt
þegar það er hægt

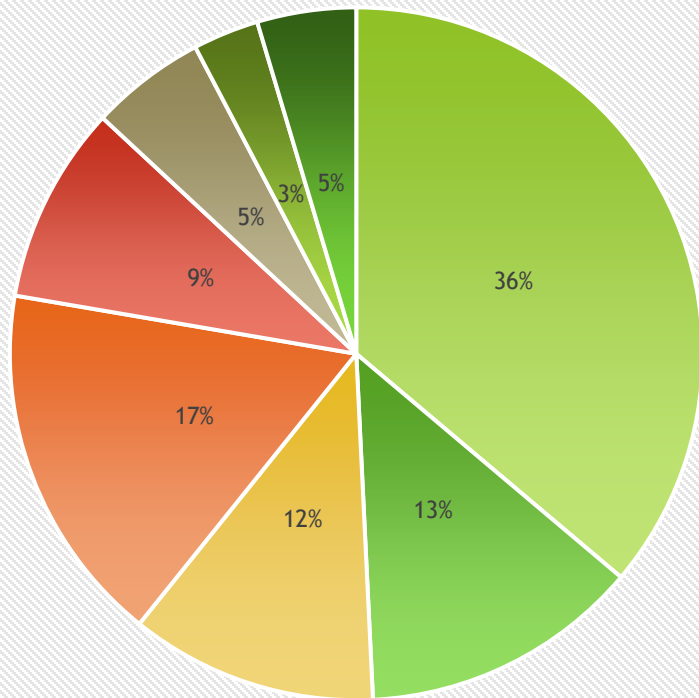


Unnin var greining á máltíðum fyrir skólaárið 2020-2021

- ▶ Taldar voru þær tegundir máltíða sem að í boði voru. Athuga þarf að covid kom inn í þær tölur. Heildarfjöldi máltíða var því rúmar 130 en ekki um 180 eins og í fullu ári. Í þessari talningu var einnig horft til þeirra rétta sem að nemendur vilja oftast fá. Þess vegna má sjá sér talningu á pizzu og hrísgrjónagraut.
- ▶ Þrír réttir koma í um 13% tilvika sem er líklega aðeins og oft.
- ▶ Mögulega má auka hlutfall grænmetisréttar. Stefnt er að því að auka þá á kostnað kjötrétta.
- ▶ Athuga ber að nær öllum máltíðum fylgir salat sem að nemendur skammta sér sjálfir.
- ▶ Nær alltaf er boðið upp á meðlæti með aðalréttinum s.s. Kartöflur, hrísgrjón eða pasta.
- ▶ Ánægjulegt er að sjá hátt hlutfall fiskrétta en það er takt við viðmið.

Greining


Skipting rétta



- Fiskur
- Kjúklingur
- Unnar kjötvörur
- Kjöt
- Annað
- Hrísgjónagrautur
- Pizza
- Íslensk kjötsúpa

Heimildir

- ▶ Stuðst er við upplýsingar af vef Landlæknisembættisins:
- ▶ <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/naering/>
- ▶ <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item30701/Heilsueflandi-grunnskoli-Mataraedi>
- ▶ Handbók um Heilsueflandi Grunnskóla :
- ▶ https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item20698/Heilsueflandi%20grunnskoli_0208.pdf

A photograph showing several slices of green bell peppers and two halves of an avocado arranged on a dark, textured wooden surface. The peppers are cut lengthwise, revealing their internal structure and seeds. The avocados are cut in half, showing the smooth, light green flesh and the large, dark brown pit. The lighting is soft, highlighting the textures of the vegetables and the wood.

Bláskógaskóli Laugarvatni - 2021