

NÆRINGARSETRIÐ EHF

# SKÝRSLA

---

MÖTUNEYTI AUÐARSKÓLA, BÚÐARDAL

APRÍL 2012

---

## INNGANGUR

---

Skólastjóri Auðarskóla, Eyjólfur Sturlaugsson, bað Næringarsetrið ehf um að gera úttekt á samsetningu matseðla og gæðum skólamáltíða í mötuneyti skólans. Sambærileg úttekt hefur verið gerð árlega á síðastliðnum tveimur árum.

Breytingar urðu á mötuneyti Auðarskóla haustið 2011 að því leytinu til að nú er eitt og hálf stöðugildi í eldhúsi til eldunar og framreiðslu á mat. Öll matreiðsla og mest af framreiðslu fer fram á staðnum eða í Félagsheimilinu Dalabúð þar sem grunnskólabörnin koma og borða. Samtals er eldað fyrir börn grunnskólans, 1-10 bekk (94 börn), leikskólann (39 börn) og starfsmenn (15 fullorðnir). Nemendur grunnskólans fá morgunmat í félagsheimilinu og síðan koma bæði nemendur og starfsmenn og borða þar í hádeginu. Starfsmenn og börn leikskólans sjá sjálfir um morgunmatinn en fá hádegismatinn í hitakössum til sín (yfir götuna). Nemendur grunnskólans eru ekki í mat á föstudögum og þá er oft aðeins léttari matur.

Úttektin fór þannig fram að næringarfræðingur fór í vettvangsskoðun þann 17. mars 2012 í mötuneyti skólans. Þar var rætt við matráðinn, Katrínu Ólafsdóttur og farið yfir nauðsynleg atriði sem tengjast matseldinni, starfsháttum og eldunaraðferðum, síðan var eldhúsið og hráefni skoðað. Einnig var farið yfir matseðla sem náðu yfir 8 vikna samfelld tímabil, með tilliti til næringarinnihalds og samanburðar við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar (nú Landlæknisembættið).

---

## SAMSETNING MATSEÐLA

---

Í markmiðum Auðarskóla um mötuneytið er það haft að leiðarljósi að maturinn sé hollur og næringarríkur, lystugur og henti börnunum vel. Helstu viðmið mötuneytis skólans eru:

- áhersla á fjölbreytni við matseðlagerð
- að orku- og næringargildi einstakra máltíða sé hæfilegt
- takmörkun á salti og harðri fitu
- að fiskur sé a.m.k. vikulega á matseðli
- áhersla á að grænmeti og ávextir séu daglega í boði
- velja sem oftast ferskar/frosnar vörur
- velja kjötvörur með minna en 10% fitu
- nota reglulega grænmetis/baunarétti til tilbreytingar
- að saltur og reyktur matur verði ekki oftar en mánaðarlega sem aðalréttur
- að farsvörur eða naggar verði helst ekki oftar en þrisvar í mánuði.

Við skömmtun eru börnin hvött til að smakka mat sem þeim finnst framandi, með áherslu á að draga úr matvæðni og einhæfni. Reglulega er reynt að bjóða upp á mat sem endurspeglar gamla íslenska matarhefð.

Einnig kemur fram í markmiðunum að Handbók Lýðheilsustöðvar um skólamötuneyti (útg. 2010) skuli höfð til hliðsjónar. Þar kemur m.a. fram ósk um að allir skólar leggi áherslu á holla fæðu og hugi þar sérstaklega að fjölbreyttu fæðuvali, fiskmáltíðum, meiri neyslu ávaxta og grænmetis auk vatnsdrykkju. Að það sé hluti af námi barnanna í skólanum að kynnast hollum mat og læra borðsiði. Við úttektina á matseðlum mötuneytis Auðarskóla var farið yfir útgefna matseðla í febrúar og marsmánuði 2012 sem gefur ágæta mynd af matseðli vetrarins.

Fjölbreytni var mikil, samsetningin nokkuð góð og almennt var skiptingin sú yfir vikuna að fiskur var í boði einu sinni til tvisvar í viku (stundum þrisvar), kjöt gjarnan þrisvar í viku og sumar vikur var boðið upp á grauta, súpur, skyr eða pasta einu sinni í viku. Mikið er lagt upp úr heimgærðum mat og býr matráður m.a. til sinn eigin gufusöðna fiskbúðing og gerir heimatilbúnar hakkbollur. Hún gerir allar súpur frá grunni og bakar sitt eigið brauð.

Ekki var mikið um saltan eða reyktan mat. Að sjálfsögðu var boðið upp á saltkjöt á sprengidaginn og síðan var einu sinni boðið upp á Bayoneskinku á þessu 8 vikna tímabili.

Aldrei var boðið upp á nagga á þessu tímabili sem skoðað var, kínarúllur einu sinni, pizza og franskar einu sinni en fars- og hakkvörur eru nokkuð algengar.

Aldrei var boðið upp á grænmetis- eða baunarétt en vitað er að hakkvörur er drýgðar með ýmsu grænmeti og baunum sem gerir þau matvæli enn næringarríkari.

Samkvæmt matseðlunum er almennt alltaf boðið upp á ferskt salat eða annað grænmeti með matnum sem börnin skammta sér sjálf á diskana, annað fá þau skammtað.

Matseðillinn er sýnilegur á heimasíðu skólans og lýsir ágætlega hvað er í matinn og hvaða meðlæti er boðið uppá þannig að foreldrar ættu að geta fylgst með því hvað börnin eru að borða í skólanum.

## SAMSETNING FÆÐUNNAR OG HRÁEFNAVAL

---

Eins og áður hefur komið fram að þá er boðið upp á morgunmat í grunnskólanum og er hann á milli 9:50 og 10:10 sem verður að teljast ansi stuttur tími til að allir geti sest niður og notið þess að borða. Úrvalið í morgunmatnum er nokkuð fjölbreytt en mætti vera aðeins næringarríkara. Nauðsynlegt er að alltaf sé boðið upp á heitan hafragraut og hvetja börnin til að velja hann í morgunmat. Í boði er einnig fullfeit súrmjólkk sem mjög auðvelt er að breyta og hafa hreina létt AB súrmjólkk eða hreina venjulega létt-súrmjólkk og blanda með bragðbættri létt súrmjólkk eða setja ávexti, ferska eða þurkkaða út í og hollt morgunkorn eða músli. Sleppa ætti því að bjóða nemendum upp á sykur með súrmjólkkinni eða reyna markvisst að takmarka þá neyslu eins og hægt er. Stundum er heimabakað

brauð og hugsanlega mætti bjóða upp á hrökkbrauð og flatkökur til tilbreytingar. Mikilvægast er að nemendum stendur alltaf til boða niðurskornir ferskir ávextir og hrátt, ferskt grænmeti á hverjum morgni sem verður að teljast mjög jákvætt.

Í handbók Lýðheilsustöðvar er mælt með því að að í hádegi sé heit máltíð í boði a.m.k. fjóra daga vikunnar og köld máltíð ekki oftast en einu sinni í viku. Þar er líka bent á að alltaf sé gert ráð fyrir ávöxtumi og/eða einhvers konar grænmeti með hádegisverði, t.d. hráu grænmeti í bitum, sem er oft vinsælla meðal barna en soðið grænmeti. Til drykkjar er gott að bjóða upp á kalt vatn og léttmjólk með flestum máltíðum. Mælt er með því að nota fitu sparlega, ekki síst í sósugerð og velja fitu- og saltminni, unnar kjöt- og fiskvörur. Til að draga úr fitu í fæðu þá er æskilegra að nota olíu í matargerð í stað smjörs eða smjörlikis. Í mötuneyti Auðarskóla er almennt notuð olía ef verið er að steikja, en oftast er notast við stóran ofn til að elda matinn sem ýmist þá bakar eða gufusýður.

Farsvörur eru heimagerðar og notað heilhvæiti, kartöflur, mjólk, krydd og egg stundum er það líka bragðbætt með grænmeti og baunum. Súpur eru einnig oftast gerðar frá grunnni sem er mjög jákvætt. Saltan og reyktan mat ætti að hafa sjaldan á boðstólum, sjaldnar en mánaðarlega og passar það vel hér. Sykur ætti að nota mjög hóflega, t.d. í grauta, súpur og eftirrétti. Almennt er notaður matreiðslurjómi, ef notaður er rjómi á annað borð sem er mjög takmarkað.

Ef boðið er upp á kaldar sósur með matnum þá eru þær oftast útbúnar úr ab-súrmjólk, 10% sýrðum rjóma og t.d. aspásúpugrunni til að bragðbæta. Örsjaldan er boðið er upp á koktelsósu, remúlaði eða aðrar svipaðar majonessósur.

Kjötvara telst fiturík ef fita er meira en 10% þyngd hennar. Almennt skal reyna að bjóða upp á sem ferskastar kjötvörur. Þegar boðið er upp á mat úr kjöthakki skal gæta þess að fituinnihald í hakkinu sé á bilinu 8-12%. Á matseðli er stundum boðið upp á hakkvörur og við innkaup er passað vel upp á fituinnihald og oftast er keypt ungnautahakk. Í markmiðunum er talað um að bjóða upp á mat sem endurspeglar gamla íslenska matarhefð sem passar vel við þegar boðið er upp á slátur (sem er gufusóðið í ofni), grjónagraut, skyr og plokkfisk. Einu sinni voru bjúgu í matinn.

Fiskur er alltaf í boði einu sinni eða tvisvar í viku, eins og áður hefur komið fram og er hann keyptur inn frosinn og frá sama birgja er keyptur fiskur í raspi sem er þá bakaður í ofni. Almenn ánægja er með gæði fisksins en hins vegar hefur borið á því að bein hafi fundist í fisknum og þá neita börnin að borða og afgangur lendir í tunnunni. Fiskbúðingur er heimagerður og gufusóðinn í ofninum.

Meðlæti er ýmis konar en oftast er boðið upp á kartöflur, kartöflusalat eða kartöflumús og er notast við afhýddar og forsoðnar kartöflur en meðlæti er einnig hrísgrjón og pastagrjón. Þarna er hægt að laga hlutina talsvert með því að notast við hýðishrísgrjón og „ferskar“ kartöflur með hýði, bakaðar í ofni t.d. í staðinn fyrir franskar. Þetta krefst meiri vinnu en eykur gríðarlega næringar- og trefjainnihald. Alltaf ætti að velja heilhvæiti eða trefjarikara pasta þegar það er á borðum.

Sykurbrúnaðar kartöflur voru sem meðlæti einu sinni á þessu átta vikna tímabili sem skoðað var og franskar kartöflur voru einu sinni og þá sem meðlæti með pizzu en þar hefði verið auðvelt að bjóða upp á extra gott hrásalat (með mangó, jarðaberjum, hnetum og fræjum osfrv.) en nota frekar ofnbakaðar kartöflur með hýði þegar boðið er upp á „franskar“. Nokkrum sinnum var boðið upp á heimabakað brauð sem meðlæti. Mjög nauðsynlegt er þá að notast við gróft mjöl eins og heilhvæiti eða annað gróft mjöl sem og heilkorn og fræ. Verður að teljast til fyrirmyndar að bjóða uppá heimabökuð brauð svo framalega sem þau séu vel gróf og klárlega auka trefjainnihald fæðunnar en mælt er með að brauð séu gróf og innihaldi a.m.k 6 g trefjar í 100 g af brauði. Mjög mikilvægt er að börn séu frá unga aldri vanin á að borða brauð úr grófu kornmeti. Stundum er boðið upp á rúgbrauð með soðnum fiski, plockfiski og með kæfu sem áleggji.

## NIÐURSTAÐA

---

Eins og segir í handbók um skólamötuneyti að með skólamáltíðum gefst einstakt tækifæri til að bæta neysluvenjur skólabarna og kenna þeim að njóta holls matar og huga sérstaklega að fjölbreyttu fæðuvali, fiskmáltíðum, meiri neyslu ávaxta og grænmetis auk vatnsdrykkju. Matseðlar ættu að sameina hollustu fæðunnar, gæði og vinsældir meðal barna, ásamt hagkvæmni við matargerð. Að þessari úttekt lokinni tel ég að matráði hafi tekist mjög vel til við að hafa hollustu matarins í fyrirrúmi, hugar vel að gæðum matarins og reynir að hafa mat sem höfðar vel til barna. Varðandi hagkvæmni þá er þetta örugglega eitt af fáum skólamötuneytum þar sem meiri áhersla er lögð á að eldaður sé hollur og næringarríkur matur heldur en að hann sé endilega sá ódýrasti á markaði. Oft er leitast við að hafa matinn sem ferskastann þó það sé hugsanlega ekki alltaf hagkvæmast eða ódýrast en að sama skapi eru gæði og næringarinnihald þá yfirleitt talsvert meiri.

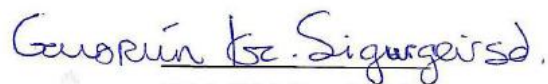
Eins og fram kemur hér að framan að þá var upplýsingum um eldunaraðferðir og hráefnisval aflað hjá matáði mötuneytisins og matseðlar tveggja mánaða voru skoðaðir og metnir. Átta vikna tímabil ætti að gefa nokkuð góða mynd af matseðli skólaársins þar sem gera má ráð fyrir að matseðlar annarra mánuða séu svipaðir. Hins vegar er lyklatríði að farið sé eftir útgefnum matseðlum og ekki sé verið að breyta þeim eftir að þeir hafa verið birtir.

Þegar matseðlar þessara tveggja mánaða eru bornir saman við markmið Auðarskóla má sjá að mötuneytið uppfyllir markmiðin í flestum atriðum. Hér á eftir má sjá helstu athugasemdir sem eru unnar út frá markmiðum Auðarskóla og Ráðleggingum Lýðheilsustöðvar og eru einungis hugsáðar til að laga og betrumbæta annars mjög góða vinnu sem unnin er í skólamötuneyti Auðarskóla. Gott að nýta sér þessar athugasemdir sem lið í því að auka fjölbreytni og hollustu matarins í mötuneytinu fyrir nemendur og starfsfólk Auðarskóla. Einnig ber að hafa í huga að nemendur fái nægan tíma til að

matast bæði í morgunmatnum og hádegishléinu. Mjög gott væri líka að nýta sér góðar uppskriftir aftast í handbókinni en þar eru t.d. ýmsar hollari sósur og margir góðir réttir.

- Alltaf ætti að bjóða upp á heitan hafragraut í morgunmat (án sykurs og salts) og hvetja börn til að neyta hans.
- Alltaf ætti að hafa í huga að nota fituminni mjólkurvörur þar sem það á við eins og t.d. í morgunmatnum að velja hreina létt súrmjólk í stað fullfeitrar og bragðbættar (sykraðrar). Sama á við þegar hrísgrjónagrautur er eldaður að nota létt mjólk í stað nýmjólkur.
- Sleppa ætti eða takmarka framboð á sykri (hvítur og púðursykur) með morgunmat og bjóða frekar upp á ávexti, þurrkaða og ferska til að bragðbæta.
- Velja fituminna viðbit eins og létt smurost, kotasælu og 17% ost ásamt fituminni áleggi. Fordast að nota tilbúnar kaldar sósur eða majónes, heldur leitast við að búa til sósur úr 10% sýrðum rjóma, skyri eða létt súrmjólk (sjá uppskriftir í handbók).
- Draga úr notkun rjóma í sósur (nota léttmjólk) og velja heldur soðsósur eins og hægt er og olíu í stað smjörlikis ef sósur eru uppbakaðar.
- Velja oftar ferskar kartöflur í stað forsoðinna, næringarlítilla kartaflna. Baka t.d. í ofni með hýði og hámarka þar með trefja og næringarinnihald.
- Velja hýðishrísgrjón og heilhvætipasta þegar þau matvæli eru í boði, eykur næringar- og trefjainnihald til muna.
- Takmarka eins og hægt er nagga og aðrar tilbúnar farsvörur, sem og saltan, reyktan og djúpsteiktan mat.
- Bæta inn grænmetis eða baunarétti a.m.k. tvisvar í mánuði.
- Leggja áherslu á vatnsdrykkju í stað safa eða gosdrykkja.

Eins og áður kemur fram fylgir mötuneyti Auðarskóla, ráðleggingum Lýðheilsustöðvar í meginatriðum, þó er mælt með því að gerðar séu breytingar í samræmi við ábendingarnar sem koma fram hér að framan. Að lokum þá er mikilvægt, til að venja börn á að borða allan mat og til að tryggja að þau fái sem flest lífsnauðsynleg næringarefni, að hafa fjölbreytni og hollustu í fyrirrúmi bæði hvað varðar fæðutegundir og matreiðslu.



Guðrún Kristín Sigurgeirsdóttir,  
Matvæla- og næringarfræðingur, M.Sc.

Tafla 1. Úr Handbók um skólamötuneyti, Lýðheilsustöð.

## FÆÐUVAL OG MATREIÐSLA

### Fjölbreytnin í fyrirrúmi

#### Mjólk og mjólkurvörur

Léttmjólk til drykkjar.

Léttmjólk í matargerð.

Skyr og sýrðar mjólkurvörur með sem minnstum sykri.

5-10% sýrður rjómi í matargerð.

17% ostur.

#### Fiskur, kjöt, egg og baunir

Fiskur tvisvar í viku eða oftar og nota einnig feitan fisk.

Velja sem oftast ferskar/frosnar vörur og

velja kjötvörur með minna en 10% fitu.

Hakk telst sem ferskvara.

Nota grænmetis/baunarétti til tilbreytingar t.d. aðra hvora viku.

Skoða saltmagn í unnum vörum og velja vörur með minna en 1,25 g salts

(0,5 g natríum) í hverjum 100 g.

Saltan og reyktan mat (t.d. saltkjöt, hangikjöt, bjúgu, bayonskinku, saltfisk)

ætti að hafa sjaldan á borðum sem aðalrétt.

Farsvörur og naggar (t.d. kjötfars, kjötbúðingur, pylsur, Cordon blue)

sjaldnar en einu sinni í viku.

#### Brauð og kornvörur

Gróf brauð af ýmsu tagi með 5-6 g trefja í 100 g.

Gróft hveiti og kornvörur til baksturs, gjarnan fræ.

Hófleg notkun sykurs.

#### Grænmeti og ávextir

Grænmeti alla daga (hrátt og/eða soðið) með hádegismat.

Ávexti í morgunhressingu og einnig stundum með hádegismat.

Gott er að skera niður hrátt grænmeti og ávexti í hæfilega bita.

#### Fita og feitmeti

Æskilegt er að smyrja þunnu lagi af mjúku viðbiti á brauðið

og nota olíu til matargerðar.

#### Sósur

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

Blanda má létt-majones til helminga með ab-mjólk, súrmjólk eða sýrðum rjóma.

Heit sósa búin til úr léttmjólk eða vatni og jöfnuð eða uppbökuð með olíu.

#### Matreiðsluaðferðir

Ofnsteikja frekar en pönnusteikja eða djúpsteikja og nota fitu í hófi.

Draga úr notkun salts en nota þess í stað önnur krydd.