

NÆRINGARSETRIÐ EHF

# SKÝRSLA

---

MÖTUNEYTI AUÐARSKÓLA, BÚÐARDAL

APRÍL 2011

---

## INNGANGUR

---

Að beiðni skólastjóra Auðarskóla tók Næringarsetrið ehf að sér að gera úttekt á samsetningu matseðla og gæðum skólamáltíða í mötuneyti skólans. Sambærileg úttekt hafði verið unnin fyrir upb ári síðan.

Úttektin fólst í yfirferð matseðla tveggja mánaða, auk þess sem næringarfræðingur ræddi við matráð skólans og fékk hjá henni upplýsingar um starfshætti, eldunaraðferðir og það hráefni sem notað er í mötuneytinu.

---

## SAMSETNING MATSEÐILS

---

Við matseðlagerð þarf að hafa margt í huga. Fjölbreytni þarf að vera í fyrirrúmi, en einnig þarf að gæta jafnvægis milli fæðutegunda. Góður matseðill ætti að sameina hollustu fæðunnar, gæði og hagkvæmni. Einnig er mikilvægt að maturinn falli að smekk barnanna þar sem engin næringarefni fást úr mat sem fer í ruslfötuna.

Við matseðlagerðina er æskilegt að leggja til grundvallar ábendingar Lýðheilsustöðvar um val á æskilegum matvælum og matreiðsluáðferðum (sjá töflu 2 aftast í skýrslunni).

Við úttektina á matseðlum mötuneytis Auðarskóla var farið yfir matseðla frá febrúar og mars 2011, en tveggja mánaða tímabil ætti að gefa nokkuð góða mynd af matseðli vetrarins.

Fjölbreytni var nokkuð góð og almennt var skiptingin sú yfir vikuna að fiskur var í boði einu sinni til tvisvar í viku, kjöt gjarnan þrisvar í viku og sumar vikur var boðið upp á grauta, súpur eða pasta einu sinni í viku.

Eitthvað var um saltan og reyktan mat á matseðlunum tveimur, bæði var boðið upp á london lamb og bayoneskinku, sem bæði eru fremur saltríkur matur og london lambið einnig létt reykt. Einnig var saltkjöt á boðstólnum, en það var á Sprengidaginn, samkvæmt upplýsingum frá matráði er almennt ekki boðið upp á saltkjöt aðra daga ársins.

Boðið var upp á kjúklinganagga einu sinni á því tímabili sem skoðað var.

Einnig var einu sinni var boðið upp á grænmetis- eða baunarétt og var þá um að ræða grænmetisbuff. Samkvæmt matseðlunum er almennt boðið upp á ferskt salat eða annað grænmeti með matum, samkvæmt upplýsingum frá matráði er ýmist um að ræða salat eða léttsoðið grænmeti.

Börnin geta fengið sér sjálf grænmeti og ávexti á diskana af salatbar og er það því þeirra val hvort þau fái sér það sem boðið er upp á.

Matseðillinn lýsir ágætlega hvað er í matinn og hvaða meðlæti er boðið uppá þannig að foreldrar ættu að geta fylgst með því hvað börnunum er að borða í skólanum.

### SAMSETNING FÆÐUNNAR OG HRÁEFNAVAL

Hráefnisvali og matargerð þarf að haga þannig að magn fitu, próteina, sykurs og annarra kolvetna sé í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar. Mælt er með því að nota fitu sparlega, ekki síst í sósugerð og eins velja unnar kjöt- og fiskvörur með tilliti til saltmagns og fitu.

Æskilegt er að nota olíu í matargerð í stað smjörs eða smjörlíkis. Fítan í jurtaolíum er mun betri en fítan í smjöri eða smjörlíki, þar sem hún hefur jákvæð áhrif á blóðfitu (kólesteról), en fítan í smjöri og smjörlíki hefur neikvæð áhrif.

Í mótuneyti Auðarskóla er almennt notað olía ef verið er að steikja, en þó stundum notað smjörlíki. Við sósu- og súpugerð og í pottrétti er ýmist notast við olíu og hveiti eða notað “roux” sem er tilbúin blanda samsett úr hveiti og fitu, oftast smjöri, og inniheldur þar af leiðandi talsvert af mettaðri fitu.

Almennt er notaður matreiðslurjómi í súpur, ef notaður er rjómi á annað borð.

Í einhverjum tilvikum er boðið upp á tilbúnar sósur, þ.e. pakkasósur, sem eru gjarnan saltríkari heldur en heimatilbúnar sósur.

Mjög sjaldan er boðið upp á kaldar sósur með matnum en þegar slíkar sósur eru í boði eru oftast útbúin sósa úr abmjólk, sjaldan úr majonesi. Þegar boðið er upp á koktelsósu og remúlaði eru það tilbúnar sósur frá Gunnars.

Í ráðleggingum Lýðheilsustöðvar er mælt með að kaldar sósur séu gerðar úr 10% sýrðum rjóma/súrmjólk og létt majonesi, en þannig má minnka orkuinnihald og draga úr fitu. Eins og sjá má í töflu 1 munar umtalsverður á orku- og fituinnihaldi sé tilbúin sósa notuð samanborið við tillögu að heimagerðri sósu sem gerð er úr 10% sýrðum rjóma, súrmjólk og léttmajonesi, auk tómatsósu og sinneps.

**Tafla 1. Samanburður á næringarinnihaldi í köldum sósum.**

	<i>Gunnars, koktelsósa (per 100 g)</i>	<i>Heimagerð kochtelsósa (skv. vppskr. frá Lýðheilsustöð)</i>
<b>Orka kcal</b>	534	177
<b>Prótein g</b>	4	4
<b>Kolvetni g</b>	8	9
<b>Fita g</b>	54	14
<b>-þar af mettuð fita, g</b>	7	3

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 hakk eða kjötvörur gerðar úr hakki skal gæta þess að fituinnihald sé á bilinu 8-12%. Samkvæmt upplýsingum frá matráði Auðarskóla eru reynt að miða við að fituinnihald kjötvara sem verslaðar eru inn fyrir mötuneytið fari ekki yfir 10%. Þannig á hakkið að vera um 10%, almennt nautahakk en stundum blandað. Kjötbollurnar sem boðið er upp á koma tilbúnar frá Kjarnfæði og eru hakkbollur en samkvæmt framleiðanda á fituinnihald þeirra ekki að fara yfir 12%, eins er með kjöthleif sem einnig er keyptur tilbúinn, en í honum er fituinnihaldið 12%.

Fiskur er ýmist í boði einu sinni eða tvisvar í viku, eins og áður hefur komið fram, og er hann ýmist fenginn ferskur eða frosinn, fiskibollur koma forsteiktar en eru fulleldaðar á staðnum.

Algengast er að boðið sé upp á kartöflur sem meðlæti, en einnig er stundum boðið upp á hrísgrjón eða pasta.

Sykurbrúnaðar kartöflur voru sem meðlæti tvisvar á þessu átta vikna tímabili sem skoðað var og einnig franskar kartöflur.

Samkvæmt ráðleggingum Lýðheilsustöðvar ætti að bjóða upp á gróf brauð, þ.e. sem innihalda a.m.k. 5-6 g trefja í 100 g af brauði. Gróft kornmeti inniheldur enn þau vítamín og steinefni sem þeim er eðlislægt að hafa auk trefjanna sem hafa margvísleg góð áhrif á heilsu. Fín malað korn hefur misst stóran hlut sinna næringarefna við vinnsluna og inniheldur lítið af trefjum. Mjög mikilvægt er að börn séu frá unga aldri vaninn á að borða brauð úr grófu kornmeti.

Samkvæmt upplýsingum frá starfsfólki mötuneytisins er yfirleitt boðið upp á gróft brauð, 3ja korna, þegar boðið er upp á brauð t.d. með súpum og pasta. Einnig er boðið upp á rúgbrauð með soðnum fiski.

## NIÐURSTAÐA

---

Maturinn á ríkan þátt í lífi barns, hann veitir því orku og nauðsynleg næringarefni til viðhalds og vaxtar auk þess sem næring og fæðuval á unga aldri leggur grunninn að fæðuvekjum barnsins síðar meir. T.a.m. finnst þeim, sem venjast saltríkum mat saltminni matur bragðlaus og þeir sem fá mikið sykraðar vörur venjast sætu bragði.

Skólamáltíðin veitir stóran hluta af næringu barnsins yfir daginn og því er mikilvægt að fæðan sem barninu er boðið uppá sé næringarrík en að sama skapi lystug og henti aldri barnsins.

Við matreiðsluna ætti fyrst og fremst að velja næringarrík matvæli, svo sem grænmeti, ávexti, gróft kornmeti, belgjurtir, fituminni mjólkurvörur, fisk, magurt kjöt og fleira.

Eins og áður hefur komið fram voru matseðlar tveggja mánaða skoðaðir og metnir, auk þess sem frekari upplýsinga um eldunaraðferðir og hráefnisval var aflað hjá matáði mötuneytisins.

Átta vikna tímabil ætti að gefa nokkuð góða mynd af matseðli skólaársins þar sem gera má ráð fyrir að matseðlar annarra mánuða séu uppsettir á svipaðan hátt.

Auðarskóli hefur sett sér markmið varðandi hollustu og samsetingu matseðla skólans, þau markmið má sjá í töflu 2 hér fyrir neðan.

**Tafla 2 Markmið fyrir mötuneyti Auðarskóla**

1.	Takmörkun á salti og harðri fitu <ul style="list-style-type: none"><li>- Saltur og reyktur matur ekki meira en 1x í mánuði</li><li>- Farsvörur og naggar ekki oftar en 3x í mánuði</li></ul>
2.	Fiskur a.m.k. 1x í viku
3.	Grænmeti og ávextir daglega
4.	Nota skal aðallega ferskar og frosnar vörur <ul style="list-style-type: none"><li>- Kjötvörur með &lt; 10 % fitu</li></ul>
5.	Til tilbreytinga nota grænmetis- og baunarétti
6.	Reglulega bjóða uppá mat sem endurspeglar gamla íslenska matarhefð

Séu matseðlar mánaðanna tveggja sem skoðaðir voru bornir saman við markmið Auðarskóla má sjá að mötuneytið uppfyllir markmiðin í flestum atriðum.

Samkvæmt viðmiðunum ætti ekki að vera boðið upp á saltan og reyktan mat oftar en 1x í mánuði en í seinni mánuðinum sem skoðaður var var þess konar matur 2x í mánuði, en annað þeirra skipta var Sprennidagur, þar sem boðið var upp á saltkjöt.

Naggar og farsvörur voru sjaldan á borðum, fiskur alltaf einu sinni í viku og stundum oftar. Grænmeti og ávextir voru í boði daglega.

Aðallega voru notaðar ferskar vörur, en það kom þó fyrir að notaðar væru foreldaðar vörur t.d. kjöt - og fiskibollur. Almennt voru kjötvörur með um 10% fitu, en í einhverjum tilvikum náði fituprósentan um 12%.

Eínu sinni á þessu tveggja mánaða tímabili var boðið upp á grænmetisrétt og enginn baunaréttur var á matsæðlinum.

Mötuneyti Auðarskóla fylgir í stórum atriðum ábendingum Lýðheilsustöðvar um val á æskilegum matvælum ; boðið er upp á fisk einu sinni til tvisvar í viku, heitan mat yfirleitt fimm sinnum í viku og unnar vörur eru ekki oft á borðum. Það kemur þó fyrir að boðið er upp á farsvörur, nagga og saltan og reyktan mat. Djúpteiktur matur var ekki í boði í mötuneytinu á þessu tímabili sem skoðað var, ef undan eru skildar tvær máltíðir þar sem boði var upp á franskar kartöflur sem meðlæti.

Mikill hluti af matnum sem borinn er fram í mötuneyti Auðarskóla er eldaður á staðnum, en eitthvað kemur þó foreldað eins og fiski- og kjötbollur sem koma léttsteiktar.

Boðið er upp á grænmetis - og ávaxtabar daglega.

Það eru þó nokkur atriði sem gera má athugasemd við út frá sjónarmiðum um hollustu við matargerð.

Það kemur fyrir að notað er “roux” til að baka upp og þykkja (jafna) sósur og súpur, en það er unnið úr hveiti og yfirleitt smjöri og má því gera ráð fyrir að það innihaldi töluvert að mettaðri fitu. Það væri því betra að baka upp/jafna allar sósur og súpur með olíu og léttmjólk. Eins er eitthvað um að matreiðslurjóni sé notaður í súpur en æskilegra væri að nota eingöngu léttmjólk til að takmarka mettudu fituna eins og kostur er.

Varðandi köldu sósurnar þá eru þær ansi orku-og fituríkar og innihalda töluvert hátt hlutfall af mettaðri fitu, séu notaðar tilbúnar sósur, eins og sjá má í töflu 1, hér að framan. Séu hins vegar útbúnar sósur úr léttmajonesi, 10% sýrðum rjóma/abmjólk má lækka umtalsvert orku – og fituinnihald þeirra.

Ef boðið er upp á hrísgrjónagraut er hann gerður úr nýmjólk (hrísgrjónin fyrst soðin í vatni), en samkvæmt ráðleggingum Lýðheilsustöðvar ætti heldur að nota léttmjólk þar sem nýmjólkin inniheldur meira af fitu, einkum mettaðri sbr. töflu 3 hér fyrir neðan.

**Tafla 3. Samanburður á næringarinnihaldi í hrísgrjónagraut m/nýmjólk eða léttmjólk**

	<i>Hrísgrjónagrautur eldaður m/nýmjólk per. 300g skammti</i>	<i>Hrísgrjónagrautur eldaður m/léttmjólk per. 300g skammti</i>
<b>Orka kcal</b>	224	162
<b>Prótein g</b>	10	10
<b>Kolvetni g</b>	22	21
<b>Fita g</b>	11	4
<b>-þar af mettuð fita,g</b>	6	2

Ýmist var fiskur í boði einu sinni eða tvisvar í viku þær átta vikur sem skoðaðar voru. Samkvæmt ábendingum Lýðheilsustöðvar er æskilegt að boðið sé upp á fisk a.m.k. tvisvar í viku í skólamötuneytum. Rétt er því að benda á að bæta mætti inn fiskmáltíðum þannig að fiskur sé alltaf í boði tvisvar í viku. Fiskur er afar hollur, ríkur af próteinum og öðrum næringarefnum.

Bæði var boðið upp á franskar kartöflur og sykurbúnaðar kartöflur sem meðlæti á þessu tímabili sem skoðað var, en hvorugt er æskilegt meðlæti í skólamötuneyti, þar sem það bæti bæði á fitu og sykur í mataræði barnanna. Til tilbreytingar frá hefðbundnum soðnum kartöflum mætti t.d. heldur ofnsteikja kartöflur.

Varðandi val á kjötvörum er mikilvægt að hafa í huga að velja kjötvörur með sem lægst fituinnihald og einnig að takmarka eins og hægt er nagga og aðrar farsvörur, sem og saltan og reyktan mat.

Eins og áður kemur fram fylgir mötuneytið ráðleggingum Lýðheilsustöðvar í megin atriðum, þó er mælt með því að gerðar séu breytingar í samræmi við ábendingarnar sem koma fram hér að framan.

Ragnheiður Ásta Guðnadóttir,  
Matvæla-og næringarfræðingur, M.Sc.

Tafla 4. Ábendingar Lýðheilsustöðvar um val á æskilegum matvælum og matreiðsluaðferðum

**Mjólk og mjólkurvörur**

Léttmjólk,

Skyr og sýrðar mjólkurvörur með sem minnstum sykri

5-10% sýrður rjómi í matargerð

**Fiskur, kjöt, egg og baunir**

Fiskur tvisvar í viku eða oftari og nota stundum 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.

Saltan og reyktan mat ætti að hafa mjög sjaldan á borðum sem aðalrétt.

Athuga fitu og saltmagn í tilbúnum vörum.

Farsvörur eða naggar helst sjaldnar en einu sinni í viku.

**Brauð og kornvörur**

Gróf brauð af ýmsu tagi.

Gróft hveiti og kornvörur til baksturs.

**Grænmeti og ávextir**

Alla daga ætti að bjóða grænmeti og/eða ávexti.

**Fita og feitmeti**

Æskilegt að smyrja þunnu lagi af mjúku viðbiti á brauðið og nota olíu til matargerðar.

**Súpur og mjólkurgrautar**

Léttmjólk í matreiðslu.

Hófleg notkun sykurs.

**Sósur**

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

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

Heit sósa búið 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 og nota frekar önnur krydd.



