

ÚTTEKT Á MÖTUNEYTI
GRUNN- OG LEIKSKÓLA
SELTJARNARNESS

Apríl 2017

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 hefur verið síðastliðin fimm ár. Skýrslan sem gefin var út í nóvember 2015 er hér notuð til grundvallar og mest áhersla lögð á að fara yfir þá þætti sem betur máttu fara síðast en einnig fjallað um breytingar og tilraunir sem gerðar hafa verið síðastliðið eitt og hálf ár.

Allar skýrslurnar má finna á vef Seltjarnarnesbæjar, www.seltjarnarnes.is.

Aðaleldhúsið er staðsett í Mýrarhúsaskóla (Mýró) og þar ræður ríkjum Jóhannes Már Gunnarsson matreiðslumeistari sem hefur sinnt þessu starfi í yfir áratug. Fyrir utan að elda í öll grunnskólabörn 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

Rætt var við matreiðslumeistara og ítarlega farið yfir þau atriði sem tekin eru fyrir í skýrslunni.

RÁÐLEGGINGAR EMBÆTTIS LANDLÆKNIS

Við gerð þessarar skýrslu var farið eftir ráðleggingum Embættis landlæknis (áður Lýðheilsustöð) um mataræði barna og unglinga. 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-vítamínjafi 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 fræ

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 helminga með súrmjólk o.þ.h.

Heitar sósur úr léttmjólk, vatni, jöfnuð eða uppbökun með olíu

Matreiðsluáðferðir

Ofnsteikja í stað pönnu- eða djúpsteikingar

Nota fitu í bófi

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 hollustu 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 Mýró 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 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, burrito, kakósúpu, pasta eða hamborgara en hvern rétt má ekki velja oftar en tvisvar á önn. Nemendur í Való fá einungis pítsu eða hamborgara á valdögum. 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 og kakósúpa sem eftirréttur með fiskimáltíð. 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 notar lítið sem ekkert salt en stöku sinnum er notað 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, heilhveiti og olíu í baksturinn. Ungbarnaleikskólinn Holt fær matinn frá matreiðslumeistara í Mýró en þar er kappkostað að matreiða gott hráefni á sem einfaldastan máta sem hentar yngstu neytendum.

Alla morgna er eldaður hafragrautur í skólunum bæði fyrir starfsfólk og nemendur sem er mjög jákvætt svo allir geti fengið undirstöðugóðan morgunverð í byrjun vinnudagsins. Neyslan honum er stöðug sem sýnir að þeir sem byrja daginn á hafragraut venjast því og þykir það ómissandi. Boðið er upp á kanil, rúsínur og kókosmjöl sem meðlæti með grautum og í Való er einnig sykur í boði fyrir unglíngana.

Kjöt máltíðir eru fjölbreyttar og allt ferska kjötið, hakk, lamba- og svínasteik svo dæmi sé tekið er keypt frá Esju Gæðafæði ehf. Næringargildi þess má finna í íslenskum næringarefnatöflum; http://www.matis.is/media/utgafa/Naering_kjot.pdf. Ef boðið er upp á slátur með grjónagrautum þá er það einnig keypt frá Esju. Kjúklingar koma frá Matfugli. Boðið er upp á vörur eins og snitsel með raspi einu sinni til tvisvar á ári til tilbreytingar. Matreiðslumeistari er í góðu sambandi við sína birgja og biður yfirleitt um sérframleiðslu s.s. að dregið sé úr raspnotkun sem og að kjötbítar séu í minni kantinum. Þetta er sérstaklega haft í huga þegar keypt er inn fyrir leikskólann. Lasagna og burritos er fengið frá Pasta ehf. Rétt er að vekja athygli á mjög ítarlegum innihaldslýsingum og næringarútreikningi á heimasíðu Pasta ehf. sem er til mikillar fyrirmyndar og með því betra sem finna má hjá íslenskum matvælafyrirtækjum. Matreiðslumeistari hefur við innkaup til hliðsjónar ráðleggingar um að kjötvörur sem boðið er upp á í mötuneytunum innihaldi innan við 10% fitu.

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, plockfiski og fiskibollum en bæði í Mýró og á Mánabrekku eru fiskiréttir búnir til á staðnum. Engar upplýsingar um næringargildi

plökkfisks og fiskibolla er að sjá á heimasíðu Hafbergs en matreiðslumeistari Mýró hefur innihaldslýsingar undir höndum. Fiskur í raspi kemur frá Grími kokki. Á heimasíðu Gríms kokks má sjá mjög ítarlegar upplýsingar um innihald og næringargildi allra framleiðsluvara fyrirtækisins.

Grænmetisbuff eru einstöku sinnum á boðstólum og eru þá fengin frá Danco ehf. Reynt var að bjóða upp á grænmetisbollur og –buff en það kom í ljós að börnin borðuðu mjög lítið af grænmetisfæði á þessu formi og leifðu matnum í meira magni en í öðrum máltíðum. Hins vegar er matreiðslumeistari mjög meðvitaður um að fá börnin til að borða grænmeti og setur það í þann búning sem börnunum líkar. Sem dæmi má nefna þá er yfirleitt spónamatur á boðstólum á miðvikudögum. Allar súpurnar eru gerðar úr fersku grænmeti eins og t.d. blómkálsúpan 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 innihaldið mjög einfalt; vatn, grænmeti og kraftur. Aðrar súpur eru t.d. tómatalöguð grænmetissúpa og kjötsúpa með miklu grænmeti. Einnig er stundum 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 blandað salat í stórrí skál og er neyslan miklu meiri þegar grænmetið er framreitt á þann hátt. Jákvæð þróun hefur einnig átt sér stað í Való að nemendur kusu að minnka valseðilinn sinn og sleppa nammidegi þar sem boðið var upp á snúða og kökur og fá í staðinn salatbar á hverjum degi. Í salatbarnum er m.a. heilhvítipasta, ferskt kál eins og iceberg og spínat, tómatar, gúrkur, paprika og egg. Einnig er alltaf 3-4 tegundir af niðurskornum ávöxtum. Rekstrarreikningur mötuneytis sýnir að grænmetisneyslan eykst ár frá ári sem er gríðarlega góð þróun.

Brauð er keypt frá Gæðabakstri og stöku sinnum frá Myllunni og leikskólinn fær einnig brauð frá Björnsbakarí. Öll þessi fyrirtæki bjóða upp á mjög góðar innihaldslýsingar og næringargildi á heimasíðum. Skv. fyrrnefndum leiðbeiningum Embættis landlæknis ætti trefjainnihald brauðs að vera á bilinu 5-6%. Einungis eru keypt gróft brauð frá Gæðabakstri með 5-6% trefjainnihaldi. Það er mjög mikilvægt að börn séu vanin á að neyta grófra brauða og annars grófs kornmetis. Einnig eru keypt Lífskornabrauð frá Myllunni en þau eru mjög trefjarík og má telja með bestu brauðtegundum sem framleidd eru hér á landi. Stöku sinnum til hátíðarbrigða eru keypt gróf snittubrauð og hafraskonsur frá Gæðabakstri. Unglingarnir í Való fá Tröllabrauð frá Gæðabakstri. Á Mánabrekku bakar matsveinn brauðið sem boðið er upp á 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 einungis hvítt mjöl.

Algengasta meðlætið með kjöti og fiski eru kartöflur eða brún hrísgrjón. Kartöflur eru alltaf keyptar ferskar og skrældar. Alltaf er notað ferskt hráefni á uppskerutíma og sem dæmi má nefna að á haustin er boðið upp á nýjar óskrældar kartöflur. Stöku sinnum er framboð ferskvöru í lágmarki og þá þarf að grípa til annarra kosta. Frosið grænmeti er ekki síðra en ferskt hvað næringargildi varðar. 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. Eingöngu eru notuð hvít hrísgrjón í grjónagraut þegar hann er á matseðli.

Skólarnir kaupa eingöngu léttmjólk til drykkjar, í matseld og sem útóhelling sem er í samræmi við ráðleggingar. Aldrei er notaður rjómi í matargerð fyrir börnin. Matreiðslumeistari kaupir hreint skyr og bragðbætir sjálfur með sykri og vanilludropum eða býður upp á vanilluskyr frá MS. 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. Einnig eru eingöngu ferskir safar og sykurskert kókómjólk í boði þar. 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 Mjólkursamsölu 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 frá E. Finnson eða Hunts pizzasósu frá sem unglíngarnir setja á skinkusamlökurnar sínar. Grænmetissósan inniheldur tæplega 60% fitu og telst því ekki til heppilegra fæðutegunda til daglegs brúks hvorki fyrir börn né fullorðna en undanfarið ár hefur neysla hennar snarminnkað og matreiðslumeistari spáir því að hún hverfi fljótlega af matseðli. Að öllum líkindum hefur tilkoma salatbarsins leitt til þess að börnin kjósi frekar ferskara hráefni og noti því minna af sósunum.

Síðdegishressing í Skólaskjóli er oftast smurt gróft brauð með osti. Einnig er stundum boðið upp á fleiri tegundir af áleggi eins og lifrarkæfu og skinku. 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 plássíð 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 þrátt fyrir þrengsli. Ekkert er notað af smjörlíki eða annarri mettaðri fitu sem talin er mjög óæskileg. Meira er soðið og/eða steikt í ofni og aldrei djúpsteikt sem er til fyrirmyndar.

SÉRFÆÐI

Þeim börnum sem þurfa sérfæði vegna ofnæmis hefur fjölgað. Á hverjum degi þarf matreiðslumeistari fylgjast með og elda sérstaka matarskammta fyrir þessa einstaklinga ef þörf krefur. Hann reynir að láta útlit sérfæðisins svipa til almenna fæðisins ef kostur er og pantar sérframleiðslu frá sömu birgjum ef það er í boði.

NIÐURSTAÐA

Niðurstaða úttektar á mötuneyti Grunnskóla Seltjarnarness í apríl 2017 er í fullu samræmi við niðurstöður fyrri ára. Matseðillinn hefur breyst að því leiti að það heyrir til undantekninga að keyptir séu tilbúnir réttir og mikil aukning á framboði af grænmeti og ávöxtum. Hægt er að fullyrða að alltaf er 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 árs 2017 fylgja opinberum 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 grænmetissúpur 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 sem dæmi grjónagrautur og slátur og skyr og brauð sem báðir njóta mikilla vinsælda og eru góðir kostir til að auka fjölbreytni máltíða.

Það er mikill kostur að matur sé eldaður í leikskólanum en að ekki sé boðið upp á sömu matreiðslu og fyrir eldri börnin og fullorðna. Með því móti er auðveldara að elda á einfaldan hátt með fersku og hollu hráefni fyrir yngri börnin sem eldri börn gætu hugsanlega verið minna hrifin af. 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 hefur sífellt aukið framboð og notkun grænmetis í máltíðum og úrgangur eftir máltíðir minnkar stöðugt sem sýnir að mataruppeldi mötuneytisins ber góðan árangur. Matreiðslumeistari sýður og maukar grænmeti í súpur og ber það fram ferskt með matnum í skálum á borðum auk grænmetis í kjöt- og fiskréttum.

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. Unglingarnir fá að nota sykur ásamt kanil á hafragrautinn sinn á morgnana en það er ekki í boði í hinum skólunum. Stundum er bakað kaffimeðlæti á leikskólunum og þá er notað gróft mjöl og sykurrinnihald í lágmarki í uppskriftum.

Það eru eindregin tilmæli skýrsluhöfundar að matreiðslumenn kaupi inn hráefni til matseldar sem uppfylla skilyrði um fitu-, sykur-, trefja- og saltinnihald skv. útgefnum ráðleggingum. Það ætti að vera sjálfsögð skylda birgja að bjóða upp á slíkar upplýsingar og eðlilegt að snúa viðskiptum sínum til þeirra sem bjóða góða þjónustu að þessu leyti. Það er mat skýrsluhöfundar að fyrirtækin sem skipt er við leggi sig meira fram en áður um að bjóða upp á góðar innihaldslýsingar og næringargildi með örfáum undantekningum. Matreiðslumeistari leggur sig fram við 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 tryggir meiri gæði fyrir utan betri nýtingu matarins.

Við vinnslu skýrslunnar var unnið með matreiðslumeistara Mýró sem, eins og áður, lítur á þessa úttekt sem leiðbeinandi í sinni vinnu. Hann er áhugasamur og úrræðagóður, leitar eftir uppástungum um hvað mætti betur fara og er stöðugt að endurbæta matreiðsluna. Þrátt fyrir að

ekki séu alltaf notaðar staðlaðar uppskriftir við matreiðslu þá er hráefnisval og eldunaraðferðir til fyrirmyndar. Matreiðslumeistari leggur sig fram við það að nota lítið sem ekkert salt í samræmi við leiðbeiningar Embættis landlæknis en 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 t.d. of saltur.

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 ber einnig gríðarlega ábyrgð því að einstaklingar með fæðuofnæmi verða að geta treyst því að maturinn innihaldi ekkert sem valdið getur þeim skaða. Hann hefur ánægju af því að ræða við börnin og fylgist vel með því hvort þeim líki máltíðin. Hann hvetur þau einnig til þess að smakka matinn ef þau halda að þeim líki hann ekki. 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 og árangri.

Í umhverfisstefnu Seltjarnarness stendur að stefnt skuli að því að minnka sorpmagn og auka hlut endurnýtingar og endurvinnslu. Í samræmi við það er allur lífrænn úrgangur úr mötuneyti Grunnskólans er flokkaður. Það hefur leitt til þess að enn betur er fylgst með nýtingu hráefnis og matarsóun minnkar stöðugt. Skýrsluhöfundur er þeirrar skoðunar að mikilvægt sé að umhverfisstefnan varðandi lífrænan úrgang nái einnig til heimila á Seltjarnarnesi og boðið verði upp á flokkun lífræns úrgangs hjá fjölskyldum eins og í skólunum.

LOKAORÐ

Rannsóknir á undanförunum árum á mataræði íslenskra barna benda til þess að það hafi breyst til hins betra. Þótt ætíð megi gera betur þá hefur neysla á grænmeti, ávöxtum og trefjum aukist en sykurneysla minnkað á síðustu árum. Einnig hefur dregið úr neyslu á mettaðri fitu og transfitu og því ályktað að börnin neyti fitu af meiri gæðum. Niðurstöður rannsókna á blóðgildum staðfesta það og heildarkólesteról og LDL kólesteról mælist lægra en fyrir áratug í blóði barna. Samskonar þróun má sjá hjá fullorðnum Íslendingum og kemur fram í niðurstöðum rannsókna 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.

Norrænar næringarráðleggingar voru gefnar út í nýrri útgáfu árið 2014 en vísindamenn á Norðurlöndunum hafa unnið saman að ráðleggingum um hollt mataræði um áratuga skeið. Í þessari útgáfu er meiri áhersla lögð á val á hollum fæðutegundum og heilbrigðari lífsstíl en áður þegar meiri áhersla var lögð á orkuinnihald máltíða. Lögð er áhersla á að við nýtum það hráefni sem vex og framleitt er á norðurslóðum. Mælt er með trefjaríkum matvælum; grænmeti, ávöxtum og heilkornavörum. Einnig er lögð mikil áhersla á fisk og sjávarafurðir, nota jurtaolíur í stað harðar fitu og fituminni mjólkurvörur.

Frá því að skýrsluhöfundur gerði fyrstu úttekt á mötuneyti Grunnskóla Seltjarnarness í Mýró árið 2012 hefur hráefnisval, önnur innkaup, eldamennska og framreiðsla batnað á hverju ári. Ljóst er að það er unnið stöðugt og markvisst að því að bæta fæðuframboð í mötuneyti Grunnskóla Seltjarnarness bæði með tilliti til hollustu og gæða.

Matreiðslumeistari er mjög meðvitaður og metnaðarfullur fyrir hönd skjólstæðinga sinna og hefur nýtt sér ábendingar og fræðslu sem í boði er sem eykur sjálfstraust hans og öryggi í starfi sem nemendur Grunnskóla Seltjarnarness njóta svo sannarlega góðs af.

Seltjarnarnesi 13. maí 2017

Bertha María Ársælsdóttir

Matvæla- og næringarfræðingur