

Næringarsetrið ehf.

ÚTTEKT Á MÖTUNEYTI  
GRUNN- OG LEIKSKÓLA  
SELTJARNARNESS  
Nóvember 2012

Bertha María Ársælsdóttir  
Matvæla- og næringarfræðingur M.Sc.

## INNGANGUR

Fræðslustjóri Seltjarnarness óskaði eftir úttekt sérfræðings á mötuneyti og matseðlum leikskóla og grunnskóla bæjarins.

Aðaleldhúsið er staðsett í Mýrarhúsaskóla (Mýró) og þar ræður ríkjum Jóhannes Már Gunnarsson matreiðslumeistari sem hefur sinnt þessu starfi í næstum því 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). 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

Mötuneytið í Mýrarhúsaskóla var heimsótt í tvígang á þeim tíma dags þegar matseld stóð yfir. Matreiðslumeistarinn fór yfir matseðla og skoðað var hráefni og meðferð þess. Eldhús leikskólans var skoðað einu sinni og rætt við matsveininn um tilhögun, hráefni, eldamennsku o.fl. Að lokum var mötuneyti Valhúsaskóla skoðað meðan á máltíð stóð.

## 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-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 bakesturs, 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 helminga 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 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 velji sér máltíð en þá er vinsælast að panta pizzu, burrito, kakósúpu, pasta eða hamborgara. Ekki er boðið upp á þjóðlegan mat eins og þorramat og saltkjöt og aldrei er boðið upp á annan saltan eða reyktan mat. Farsvörur eða naggar sjást heldur aldrei á matseðlinum en einu sinni til tvisvar á ári er boðið upp á pylsur vegna hátíðahalda og hangikjöt einu sinni fyrir jólin.

Matsveinn Mánabrekku notar matseðil Mýró með nokkrum undantekningum. Hann eldar matinn frá grunni þegar aðstæður leyfa en úr sama hráefni og 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 alla fimmtudaga en ekki er boðið upp á matinn sem nemendur velja í Mýró. Þar er stundum bakað kaffibrauð en þá lagt upp úr því að nota hollt hráefni eins og haframjöl, heilhvæiti og olú.

Kjöt máltíðir eru fjölbreyttar og ferska kjötið, hakk, lamba- og svínasteik svo dæmi sé tekið er keypt frá Kjötbankanum. Aðrir kjötréttir svo sem kjötbollur og snitsel er keypt frá Gæðakokkum ehf. Lasagna er pantað frá Pasta ehf. sem birtir mjög nákvæmar innihaldslýsingar og næringargildi á vörunum sínum á heimasíðunni sem er til fyrirmyndar. Á heimasíðu Gæðakokka má finna upplýsingar um næringargildi og innihald flestra rétta. Fituinnihald þeirra rétta sem keyptir eru í mötuneyti Seltjarnarness er á bilinu 10-13% en samkvæmt fyrrgreindum ráðleggingum 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.

Fiskur og fiskréttir eru alltaf tvisvar í viku á leikskólanum og einu sinni til tvisvar í viku í Mýró og Való. Fiskurinn og fiskréttirnir eru flestir keyptir frá Hafberg en steiktur fiskur frá Norðanfiski. Engar upplýsingar um innihald og næringargildi er að finna hjá Hafberg sem er miður. Norðanfiskur hefur hins vegar ítarlegar upplýsingar á heimasíðu sinni og þar má sjá að fituinnihald steikta fisksins sem er oft keyptur þaðan er 6% og saltinnihald 0,2 g Na í 100 g en það fullnægir skilyrðum. Í Mánabrekku er oftast keyptur ferskur fiskur sem kryddaður er frá grunni en þann dag sem eldhúsið var heimsótt var fiskurinn sem bjóða átti uppá í kryddaðri sósu frá Hafberg. Henni fylgdu hvorki innihaldslýsingar né næringargildi. Má telja að það valdi matreiðslumanni vandræðum vegna barna sem eru með ofnæmi að bjóða upp á fiskrétt sem skortir upplýsingar um innihaldsefni.

Grænmetisréttir eru ekki oft á boðstólum og segir matreiðslumeistari það vera vegna óvinsælda hjá nemendum. Öðru hvoru er þó boðið upp á grænmetisbuff og þau eru þá oftast keypt frá Grími kokki. Á heimasíðu fyrirtækisins kemur fram að fituinnihald bauna- og grænmetisbuffa eru á bilinu 3,3-6,8 g og saltinnihald 1-1,6 g í 100 g sem er til fyrirmyndar. Aðrir grænmetisréttir eru súpur sem búnar eru til úr fersku hráefni og maukaðar svo áferð þeirra hentar börnum ákaflega vel. Það á bæði við í Mýró og á Mánabrekku. Það verður þó að teljast ókostur að saltinnihald súpanna er ekki staðlað þar sem þær eru eldaðar eftir smekk matreiðslumeistaranna.

Ferskt grænmeti er á boðstólum á hverjum degi. Grænmeti er oft hráefni í heitum réttum t.d. pottréttum en alltaf er borið fram niðurskorið grænmeti og ávextir í skálum á borðunum 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.

Brauð er ýmist keypt frá Myllunni eða Björnsbakaríi. Oft er keypt gróft brauð eins og Lífskorn frá Myllunni sem er mjög trefjaríkt og má telja með bestu brauðum sem framleidd eru hér á landi. Önnur brauð koma oftast frá Björnsbakaríi en ekki er hægt að fá innihald og næringargildi þeirra vara. Ráðlagt er að láta trefjainnihald ráða við val á brauðmeti en það er mjög mikilvægt að börn séu vanin á að neyta trefjaríkra brauða og annars grófs kornmetis. Á Mánabrekku bakar matsveinn brauðin sem boðið er uppá í hádeginu en kaupir niðurskorið brauð sem boðið er upp á í kaffitíma. Hann bakar brauðin eingöngu úr hvítu hveiti og segir það vera vegna aðstöðuleysis og hann hafi ekki geymslurými fyrir mikið hráefni. Skv. fyrrgreindum ráðleggingum er æskilegt að brauðið sé trefjaríkt og ætti að nota heilhveiti og/eða rúgmjöl til viðbótar við hveitið til þess að gera brauðið hollara og einnig ætti að bæta við fræjum til að auka fjölbreytni.

Ef pasta er í boði er það alltaf úr hvítu mjöli en að sögn matreiðslumeistara er lítið borðað af trefjaríku pasta sé það í boði auk þess sem það geymist illa og er ólustugra þegar að máltíð kemur. Á móti kemur að pasta er sjaldan, að meðaltali 1x mánuði, á matseðli. Oftast er boðið upp á hrísgrjón sem meðlæti og er þá alltaf um hýðishrísgrjón að ræða. Kartöflur eru ýmist keyptar forsoðnar eða ferskar og fer það eftir framboði.

Skólarnir kaupa eingöngu léttmjólk til drykkjar og í matseld sem er skv. ráðleggingum. Í undantekningartilvikum er notaður rjómi við matargerð í skólunum og þá helst í rétti sem eingöngu eru fyrir fullorðna en ekki skólabörnin. Það er alls ekki mælt með því að nota jurtarjóma þar sem hann inniheldur yfir 30% fitu og sem er nánast öll mettuð fita sem er mjög óæskileg. Matreiðslurjómi og Léttur G-rjómi innihalda einungis 12-15% fitu og um helmingur þess mettaðar fitusýrur. Þessar vörur eru hins vegar sjaldan notaðar við matseld í þessum mötuneytum eins og áður sagði. Aðrar mjólkurvörur sem boðið er uppá eru t.d. vanilluskyr frá Mjólkursamsölnunni, skyr.is. Það er ekki viðbættur sykur í þessari tegund skyr en það er sætt með sætuefnum. Ekki er ástæða til þess að nota sætuefni í fæði barnanna. Það er æskilegra að nota hreint skyr og sæta það hæfilega mikið með sykri eða blanda því við bragðbætt skyr til að minnka sykurnihald án þess að bragðið breytist. Grjónagratgur er stundum á boðstólum og þá var notuð nýmjólk við gerð hans en léttmjólk til útáhellingar en því hefur verið breytt og er eingöngu notuð léttmjólk við gerð grauta eins og á Mánabrekku. Ráðleggingar mæla með því að nota einungis léttmjólk við alla matargerð og þar með talið í grjónagratgurnum. Brauðostur 26% en ekki 17% er notaður sem álegg vegna þess að fituminni osturinn er svo slæmur í meðförum. Gott ráð er að frysta fituminni ostinn fyrir notkun og þá verður hann auðveldari í notkun.

Kaldar sósur með máltíðum eru búnar til frá grunni úr létt-abmjólk og sósugrunni sem inniheldur 8% fitu. Til viðbótar er í Való boðið upp á kalda Grænmetissósu frá E.Finnson sem unglíngarnir setja á samlokurnar sínar. Hún er með tæplega 60% fituinnihald og telst því ekki til heppilegra

fæðutegunda til daglegs brúks hvorki fyrir börn né fullorðna. Aðrar sósar svo sem pizzasósa eða salsasósa eru betri kostur alla jafna.

## MATREIÐSLUAÐFERÐIR

---

Eldhús Mýró og Mánabrekku eru ágætlega tækjum búin en ákaflega lítil þegar tekið er mið af því hversu margar máltíðir eru eldaðar á hverjum degi. Þessi smæð er takmarkandi fyrir framleiðsluna og mætti ætla að fjölbreytni gæti verið meiri ef plássið væri meira. Einnig er líklegra að meira sé keypt inn af tilbúnum réttum heldur en fersku hráefni því það krefst minna umfangs við eldun. Eldað er í pönnum, pottum og gufuofnum. Ekki er mikil notkun smjörlikis eða annarrar mettaðrar fitu sem talin er mjög óæskileg. Meira er soðið og/eða steikt í ofni og aldrei djúpsteikt.

## 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 eldað fyrir þau sérrettir ef þörf krefur.

## NIÐURSTAÐA

---

Niðurstaða þessarar úttektar er að í flestum tilvikum er farið eftir opinberum ráðleggingum hvað varðar hráefnisval og matreiðslu í eldhúsi Mýró. Matseðillinn er mjög vel samsettur með tilliti til leiðbeininga Embættis landlæknis. Matseðlarnir á úttektartímabilinu frá byrjun skólaársins til 9. nóvember fylgja ráðleggingum í stórum dráttum. Það má finna fisk/fiskrétti 2x í viku og kjöt/kjötrétti sem eru úr fersku eða frosnu hráefni. Þá eru yfirleitt grænmetisréttir í hverri viku og oftast sem súpur búnar til úr fersku hráefni heldur en buff eða aðrir tilbúnir réttir. Það má álykta að „heimatilbúið“ sé betri kostur svo lengi sem fitu- og saltinnihald er innan marka. Aðrir réttir eru grjóna-grautur 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 óhollrar fitu og salts í hóf.

Matreiðslumeistari er meðvitaður um að bjóða upp á grænmeti sem börnin borða og hefur fundið góðar leiðir til þess. Hann sýður og maukar grænmeti í súpu og ber það fram ferskt með matnum 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.

Sykurnotkun í mótuneytum er ekki of mikil miðað við ráðleggingar. Þar sem að mestum hluta er verið að elda heitan mat og framreiða aðalmáltíðir þá er sykurlaust ekki hráefni í þeim máltíðum. Stundum er bakað kaffimeðlæti á leikskólunum og þá er notað gróft mjöl og sykurlaust í lágmarki í uppskriftum.

Það eru eindregin tilmæli skýrsluhöfundar að matreiðslumenn kaupir inn hráefni til matseldar sem uppfylla skilyrði um fitu-, sykurlaust 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. Matreiðslumeistari Mýró hóf þegar umleitanir til birgja um að þeir þyrftu að láta honum í té umræddar upplýsingar.

Við vinnslu skýrslunnar var unnið með matreiðslumeistara Mýró sem tók ákaflega vel í uppástungur og hugmyndir að bættum aðferðum og hráefnisvali við matreiðslu. Mælt er með því að matreiðslumenn reyni að nota staðlaðar uppskriftir við matreiðslu sem skortir nokkuð í þessum mótuneytum. Hins vegar er mjög jákvætt að oftast er reynt að nota sem hollast hráefni 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 einstaklinga eru ákaflega misjafnir þegar kemur að saltinnihaldi.



## LOKAORÐ

---

Vinna við skýrsluna var auðveld vegna jákvæðs viðhorfs matreiðslumeistara mötuneytisins sem leitaðist við að fá upplýsingar og svör við spurningum um það sem betur mætti fara í vinnulagi og hráefnisvali. Ætla má að þegar skýrslan kemur út þá séu þegar teknar í gildi breytingar á ýmsum sviðum þar sem bent var á atriði sem betur mættu fara. .

Til þess að svara gagnrýni á mötuneytin og matseldina ætti að leggja metnað í að kaupa gæðahráefni frá birgjum sem bjóða upp á næringarúteikninga á vörum og einnig að koma upp stöðluðum uppskriftum.

Ef farið er eftir opinberum ráðleggingum um fæðuval og framreiðslu á mat fyrir börn ætti að vera tryggt að börnin fái ætíð það besta sem völ er á.

Seltjarnarnesi 23. október 2012

Bertha María Ársælsdóttir

Matvæla- og næringarfræðingur