

Næringarsetrið ehf.

ÚTTEKT Á MÖTUNEYTI  
GRUNN- OG LEIKSKÓLA  
SELTJARNARNESS  
Október 2013

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 leikskóla og grunnskóla Seltjarnarnesbæjar og gerð var haustið 2012. Skýrslan sem gefin var út 2012 er hér notuð til grundvallar og mest áhersla lögð á að fara yfir þá þætti sem betur máttu fara í fyrra en einnig bætt við þau atriði sem vel voru unnin. Báðar skýrslurnar má finna á vef Seltjarnarnesbæjar, [www.seltjarnarnes.is](http://www.seltjarnarnes.is).

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

Haustið 2013 bættist við leikskólaflóruna í Seltjarnarnesbæ. Þá var opnaður ungubarnaleikskóli sem starfræktur er í kjallara Seltjarnarneskirkju. Hann nýtur sömu þjónustu og fær sendan mat úr Mýró í hitabökkum og er framreiddur af starfsmönnum leikskólans.

Líta ber á skýrsluna sem leiðbeinandi úttekt fyrir matreiðslumeistara.

## ÚTTEKT

---

Haft var samband við matreiðslumeistara sem lét í té fyrirbyggjandi matseðla. Síðan var mötuneytið í Mýrarhúsaskóla heimsótt. Gerð var úttekt á hráefni og matreiðslumeistarinn fór yfir matseðlana. Að lokum var farið yfir alla þætti sem koma fram í þessari skýrslu og lagt mat á breytingar ef einhverjar hafa orðið.

## 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 belminga 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. Engin breyting hefur verið gerð á þessu fyrirkomulagi á skólaárinu 2013-14.

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, heilhveiti og olíu. Ný deild við leikskólann var opnuð haustið 2013 og mætti ætla að eðlilegra væri að matur til hennar kæmi úr eldhúsi leikskólans en vegna plássleysis verður því ekki viðkomið að sögn matreiðslumeistara. Hins vegar hefur matreiðslumeistari í Mýró breytt vinnutilhögun og gætir að því að yngstu börnin fái sambærilega tilreiddan mat og leikskólabörnin.

Kjöt máltíðir eru fjölbreyttar og allt ferska kjötið, hakk, lamba- og svínasteik svo dæmi sé tekið er keypt frá Kjötbankanum. Boðið er upp á vörur eins og snitsel með raspi u.þ.b. á tveggja til þriggja mánaða fresti. Matreiðslumeistari er í góðu sambandi við sína birgja og biður yfirleitt um sérframleiðslu s.s. að dregið sé úr rasnotkun sem og að kjötbitar séu í minni kantinum. Þetta er sérstaklega haft í huga þegar keypt er inn fyrir leikskólann. Grænmetislasagna er pantað frá Pasta ehf. sem birtir mjög nákvæmar innihaldslýsingar og næringargildi á vörunum sínum á heimsíðunni sem er til fyrirmyndar. Fítuinnihald þeirra rétta sem keyptir eru í mötuneyti Seltjarnarness er á bilinu 10-13% en samkvæmt fyrrgreindum ráðleggingum frá Embætti landlæknis 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 og er það kappkostað í Mýró.

Fiskur og fiskréttir eru alltaf tvisvar í viku á leikskólanum og einu sinni til tvisvar í viku í Mýró og Való. Ferski fiskurinn og fiskréttirnir eru keyptir frá Fiskbúðinni Hafbergi ehf. Á þessu ári hefur birgir leitast við að láta matreiðslumanni í té næringargildi fiskrétta sem er vel. Á Mánabrekku er oftast keyptur ferskur fiskur sem kryddaður er frá grunni af matsveini. Síðan í fyrra hefur matreiðslumeistari komið sér upp nýjum birgi til að auka fjölbreytni. Það er Grímur kokkur ehf. sem sér mötuneytinu fyrir fiskibuffi og bollum sem og grænmetisbuffi fyrir utan plockfiskinn sem nýtur gríðarlegra vinsælda. Á heimasíðu Gríms kokks má sjá mjög ítarlegar upplýsingar um innihald og næringargildi allra framleiðsluvara fyrirtækisins sem er til mikillar fyrirmyndar. Að auki hefur Grímur framleitt sérstaklega fyrir matreiðslumeistara Seltjarnarness þegar honum fannst áferð t.d. grænmetisbuffs mætti vera einsleitari og hann fékk þá vöruna eins og hann óskaði eftir.

Grænmetisréttir eins og þeir eru nefndir eru ekki oft á boðstólum en hins vegar er matreiðslumeistari mjög meðvitaður um að koma grænmetinu ofan í börnin með öðru móti. Sérlegað grænmetisbuff frá Grími kokki eru á matseðli og allar súpur eru gerðar úr fersku grænmeti. Dæmi um það er blómkálssúpan 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 ef tekið er mið af öðrum réttum á matseðli þá má gera ráð fyrir að hollusta sé höfð í fyrirrúmi við gerð hennar eins og annarra rétta. Á heimasíðu Gríms kokks kemur fram að fituinnihald bauna- og grænmetisbuffs eru á bilinu 3,3-6,8 g og saltinnihald 1-1,6 g í 100 g sem er til fyrirmyndar.

Ferskt grænmeti er á boðstólum á hverjum degi. Grænmeti er oft hráefni í heitum réttum t.d. pottréttum og súpum. 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 salat þar sem tegundum er blandað saman og er neyslan miklu meiri þegar grænmetið er framreitt á þann hátt. Haustið 2013 er ennþá sama fyrirkomulag við framreiðslu ferska grænmetisins og ávaxtanna.

Brauð er ýmist keypt frá Myllunni eða Björnsbakaríi. Einungis eru 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 eins og grófar bollur en ekki er hægt að fá innihald og næringargildi þeirra vara. Stöku sinnum til hátíðarbrigða eru keypt frosin gróf svokölluð súpurúnstykki frá Eggerti Kristjánssyni hf en ekki er boðið upp á innihaldslýsingu og næringargildi á heimasíðu þeirra. 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 hefur síðan í fyrra bætt grófu mjöli og korni í baksturinn hjá sér í stað þess að nota mestmegnis hvítt mjöl.

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 aldrei á matseðli nema þegar nemendur eiga valið og er aldrei haft oftar en 1x mánuði. 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, í matseld og sem útáhelling sem er skv. ráðleggingum. Í undantekningartilvikum er notaður Matreiðslurjómi sem er með um 15% fituinnihald við matargerð í skólunum og þá helst í rétti sem eingöngu eru fyrir fullorðna en ekki skólabörnin. Matreiðslumeistari kaupir einungis hreint skyr og bragðbætir með sykri og vanilludropum. Boðið er upp á ost með mismunandi fituinnihaldi, bæði 26% og 17% til skiptis sem er ágætis kostur. Á síðastliðnu ári hefur orðið mjög mikil breyting til batnaðar hvað varðar notkun á fituminni og ferskum mjólkurvörum.

Kaldar sósur með máltíðum eru búnar til frá grunni úr sósugrunni frá Mjólkursamsölunni 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 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 sósur svo sem pizzasósa eða salsasósa eru betri kostur alla jafna. Ekki hefur verið gerð nein breyting á framboði á köldum sósum í Való haustið 2013.

## **MATREIÐSLUAÐFERÐIR**

---

Eldhús Mýró og Mánabrekku eru ágætlega tækjum búin 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 plássið væri meira. Þegar aðstaðan er svo lítil eins og raunin er mætti ætla að stuðst væri við meira við tilbúna rétti heldur en að elda frá grunni úr fersku hráefni því það krefst minna umfangs við eldun. Það er ekki raunin og matreiðslumeistari leggur sig fram við að nýta það sem hann hefur og eldar nánast allt frá grunni 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 sem er til fyrirmyndar.

## **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 eldaðir fyrir þau sérréttir ef þörf krefur.

## NIÐURSTAÐA

---

Niðurstaða úttektar á mötuneyti Grunnskóla Seltjarnarness haustið 2013 er að nánast er alltaf 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 skólaársins til 1. nóvember 2013 fylgja ráðleggingum nema annan hvern fimmtudag þegar nemendur fá að velja réttina á matseðilinn. Alltaf er fiskur/fiskréttir 2x í viku og kjöt/kjötréttir sem eru úr fersku eða frosnu hráefni en ekki samsettir úr ýmiss konar efnum. Þá eru yfirleitt grænmetisréttir í hverri viku og oft sem súpur búnar til úr fersku grænmeti en sjaldnar grænmetisbuff eða -bökur. Það má álykta að „heimatilbúið“ sé betri kostur svo lengi sem fitu- og saltinnihald er innan marka. Aðrir réttir eru grjónagrautur 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. Umhugsunarefni er að yngstu börnin fái matinn sinn sendan úr Mýró í staðinn fyrir úr leikskólanum.

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 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. Stundum er bakað kaffimeðlæti á leikskólunum og þá er notað gróft mjöl og sykurinnihald í lágmarki í uppskriftum.

Það eru eindregin tilmæli skýrsluhöfundar að matreiðslumenn kaupí inn hráefni til matseldar sem uppfylla skilyrði um fitu-, sykur- og saltinnihald skv. útgefnum ráðleggingum. Það ætti að vera sjálfsgöð skylda birgja að bjóða upp á slíkar upplýsingar og eðlilegt að snúa viðskiptum sínum til þeirra sem bjóða góða þjónustu að þessu leyti. Á síðastliðnu ári hefur matreiðslumeistari ætíð snúið 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 jafnast á við það sem gerist á bestu veitingastöðum!

Við vinnslu skýrslunnar var unnið með matreiðslumeistara Mýró eins og áður sem lítur á þessa úttekt sem leiðbeinandi í sinni vinnu. Hann leitar eftir uppástungum um hvað mætti betur fara og leitar leiða við að bæta aðferðir og hráefnisval við matreiðslu. Mælt er með því að matreiðslumenn reyni að nota staðlaðar uppskriftir við matreiðslu en á móti kemur að alltaf notað sem hollast hráefni í Mýró 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 barna og fullorðinna eru ákaflga misjafnir þegar kemur að saltinnihaldi.



## LOKAORÐ

---

Nýlegar voru kynntar niðurstöður íslenskrar rannsóknar sem framkvæmd var á Rannsóknastofu í næringarfræði og Landspítala háskólasjúkrahúsi á mataræði 6 ára barna. Niðurstöður sýna jákvæðar breytingar á heilsu 6 ára barna samanborið við niðurstöður samskonar rannsókna sem framkvæmd var fyrir áratug og meiri fylgni við opinberar ráðleggingar um mataræði barna. Neysla á grænmeti og ávöxtum hefur aukist auk þess sem meiri trefjaneysla er mælanleg en dregið hefur úr sykurneyslu. Einnig hefur dregið úr neyslu á mettaðri fitu og transfitu sem gæti átt þátt í því að heildarkólesteról og LDL kólesteról í blóði barnanna er lægra nú en fyrir 10 árum. Hátt LDL kólesteról er áhættuþáttur fyrir hjarta- og æðasjúkdóma. Af rannsókninni er því er dregin sú ályktun að gæði fitunnar í fæði barnanna séu meiri en áður. Samskonar þróun má sjá hjá fullorðnum Íslendingum og kemur fram í niðurstöðum rannsókna Hjartaverndar.

Þessar niðurstöður endurspeglar niðurstöður úttektar á mótuneyti Grunnskóla Seltjarnarness þar sem notkun mettaðrar fitu og sykurs er í algjöru lágmarki en kappkostað að velja hollar fæðutegundir í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis.

Nú á haustmánuðum voru kynntar nýjar norrænar næringarráðleggingar. Mælt er með trefjaríkkum matvælum; grænmeti, ávöxtum, heilkornavörum. Einnig er lögð mikil áhersla á fisk og sjávarafurðir, nota jurtaolíur í stað harðar fitu og fituminni mjólkurvörur. Í heildina er verið að leggja megináherslu á hollar fæðutegundir í stað þess að horfa aðallega á heildarorkuneyslu eins og venjan hefur verið.

Á þessu ári sem liðið er síðan fyrsta úttekt fór fram hefur átt sér stað mjög jákvæð þróun í framleiðslu í eldhúsi Mýró og má segja að fæðuvalið endurspeglar það sem fyrrgreindar nýjar ráðleggingar fela í sér. Matreiðslumeistari er mjög meðvitaður um starfið og hefur nýtt sér ábendingar og fræðslu sem í boði er. Það eykur sjálfstraust hans og öryggi í starfi sem nemendur Grunnskóla Seltjarnarness njóta góðs af.

Seltjarnarnesi 19. október 2013

Bertha María Ársælsdóttir

Matvæla- og næringarfræðingur