

Leikskólamaturinn til gagns og ánægju

Minnisblað frá Lýðheilsustöð

Maturinn í leikskólanum:

- gefur einstakt tækifæri til að skapa góðar neysluvenjur leikskólabarna og kenna þeim að njóta bragðgóðs og holls matar
- veitir þeim orku og kraft til að takast á við verkefni dagsins og skiptir máli fyrir heilsu þeirra, bæði til skamms og langs tíma litið
- ætti að vera í samræmi við ráðleggingar manneldisráðs um mataræði og næringarefni.

Matartíminn:

- ætti að vera hluti af námi barnanna í leikskólanum
- ætti að vera minnst 25 mínútur og fara fram í notalegu umhverfi

Börnin ættu ávallt að borða með einhverjum fullorðnum sem getur verið þeim góð fyrirmynd.

Leikskólaeldhúsið ætti að bjóða:

- Fjölbreytt matvæli
- Grænmeti og/eða ávexti daglega
- Fisk – tvisvar í viku
- Gróf brauð og annan kornmat
- Dreitil eða léttmjólk fyrir eldri börnin og Stoðmjólk fyrir yngri en tveggja ára
- Mjúkt viðbit og nota olíu í matargerð
- Matvæli sem eru rétt meðhöndluð og örugg
- Vatn sem öllum börnum stendur til boða yfir daginn.

Leikskólaeldhúsið ætti ekki að bjóða:

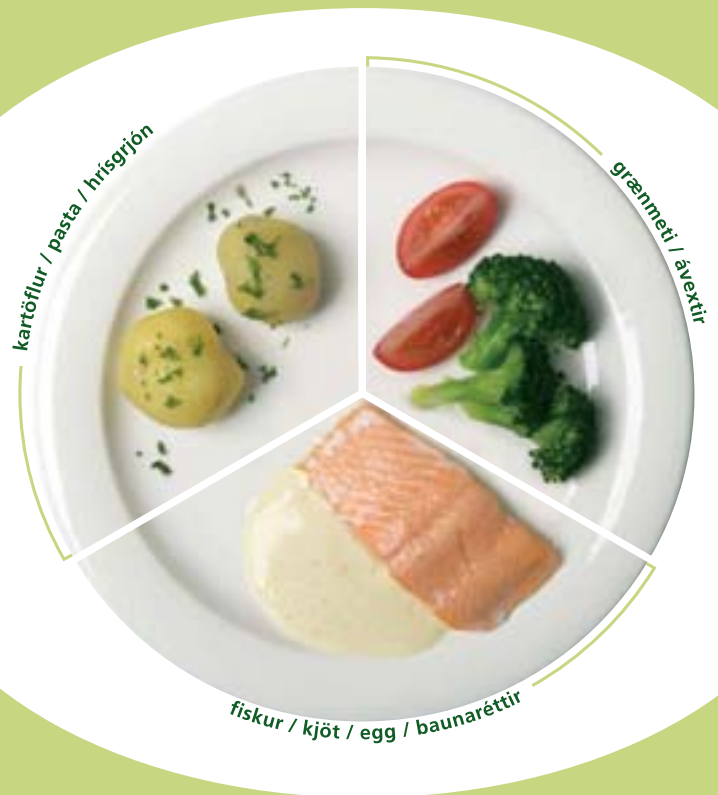
- Feitar kjötvörur
- Saltan mat
- Sykraðan djús
- Sykrað morgunkorn
- Kökur eða annað sætabrauð daglega.

Diskurinn

Diskurinn sýnir á einfaldan hátt hvernig hægt er að setja saman góða og holla máltíð með því að skipta matardisknum í þrjá jafnstóra hluta.

Í einum hluta eru **próteinrík matvæli**, öðrum **kolvetnarík** og þeim þriðja **grænmeti og/eða ávextir**. Þannig er auðvelt að bera fram vel samsetta máltíð.

Diskurinn ætti að vera grunnur að öllum máltíðum í leikskólanum.



Hlutarnir eru allir jafnstórir óháð því hversu mikið er borðað. *Diskurinn* segir þannig ekkert til um skammtastærð – henni stjórna matarlyst og orkuþörf.



LÝÐHEILSUSTÖÐ

Frekari upplýsingar um matinn í leikskólanum: www.lydheilsustod.is