

NÆRINGARSETRIÐ EHF

SKÝRSLA

MÖTUNEYTI AUÐARSKÓLA

MAÍ 2010

INNGANGUR

Á haustmánuðum þessa skólaárs var næringarfræðingur hjá Næringarsetrinu fenginn til að koma í heimsókn í Auðarskóla. Þar átti hann góðan fund með Eyjólf Sturlaugssyni, skólastjóra Auðarskóla og Caroline matræð Samkaupa. Tilgangur fundarins var að fá endurgjöf frá næringarfræðingnum á gerða matseðla með tilliti til markmiða sem sett voru af skólanum.

Nú á vormánuðum sama skólaárs var Næringarsetrið fengið til að gera skýrslu um mötuneyti Samkaupa og mötuneyti í útibúi skólans Tjarnarlundi. Tilgangur gerðar hennar er einungis til að meta stöðuna og vísa veginn og því ber að taka því sem hér fer á eftir sem leiðbeiningu en ekki sem gagnrýni.

SAMSETNING MATSEÐILS

Við matseðlagerð þarf að hafa ýmislegt í huga. Fjölbreytni þarf að vera í fyrirrúmi og það þarf að gæta jafnvægis milli fæðutegunda. Við matseðlagerðina er almennt æskilegt að fylgja ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni (sjá töflu 1) en Auðarskóli hefur einnig sett sín eigin markmið (sjá töflu 2).

Tafla 2: Markmið Auðarskóla um mataræði og næringarefni

1.	Takmörkun á salti og harðri fitu <ul style="list-style-type: none">- Saltur og reyktur matur ekki meira en 1x í mánuði- Farsvörur og naggar ekki oftar en 3x í mánuði
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">- Kjötvörur með < 10 % fitu
5.	Til tilbreytinga nota grænmetis- og baunarétti
6.	Reglulega bjóða uppá mat sem endurspeglar gamla íslenska matarhefð

Tafla 1: Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni

Fiskur, kjöt, egg og baunir

Fiskur tvisvar í viku eða oftar og nota stundum feitan fisk.

Velja sem oftast ferskar/frosnar vörur og velja kjötvörur með minna en 10% fitu.

Nota grænmetis/baunarétti til tilbreytingar.

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

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.

Súpur og mjólkurgrautar

Léttmjólk í matreiðslu.

Hófleg notkun sykurs.

Sósur

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

Heit sósa búin til úr léttmjólk eða vatni og jöfnuð eða uppþökuð með olíu.

Við mat á matseðlum mötuneytis í Tjarnarlundi voru matseðlar frá nóvember 2009 til mars 2010 (að undanskildum matseðli fyrir febrúar) notaðir til hliðsjónar en við mat á matseðlum mötuneytis Samkaupa voru matseðlar frá janúar til mars 2010 hafðir til hliðsjónar.

Mötuneyti Tjarnarlundi

Fjölbreytni var nokkuð góð og oftast var skiptingin sú yfir vikuna að fiskur var í boði einu sinni í viku, kjöt tvisvar í viku og grautar, súpur eða afgangar einu sinni í viku. Kom það þó fyrir að fiskur var ekki í boði alla vikuna. Saltur og reyktur matur var yfirleitt ekki oftast í boði en einu sinni í mánuði en einn mánuðinn var þó ekki staðið við það tiltekna markmið. Tíðni nagga og farsvara á matseðli var innan markmiða Auðarskóla, þ.e. sjaldnar en þrisvar í mánuði. Aldrei var boðið upp á grænmetis- eða baunarétti. Samkvæmt matráði þá er ekki alltaf boðið uppá salat eða grænmeti með mat og að sögn hans er ástæðan sú að börnin borði það ekki. Á matseðli er alltaf greint frá aðalréttinum en það mætti lýsa betur meðlætinu. Mjög oft er sagt “með öllu” en erfitt er fyrir foreldra að átta sig á við hvað er átt.

Einu sinni í mánuði að jafnaði er kakósúpa í boði en næringarinnihald hennar er ekki mikið miðað við orkuinnihald. Þar að auki eru oftast tvíbökur boðnar með kakósúpu en þær eru gerðar úr hvítu hveiti, sykri og fitu og þar af leiðandi alls ekki ríkar af næringarefnum. Skynsamlegra væri að bjóða upp á næringaríkari súpur ásamt grófari brauði.

Mötuneyti Samkaupa

Fjölbreytni var góð og skipting fæðutegunda var oftast á þá leið að fiskur var að minnsta kosti í boði einu sinni í viku, stundum tvisvar. Boðið var upp á kjöt einu sinni til þrisvar í viku, einn mánuðinn voru saltar og reyktar vörur oftast í boði en einu sinni í mánuði en tíðni nagga og farsvara á matseðli var innan settra markmiða Auðarskóla. Flesta daga var grænmeti eða salat í boði með matnum og grænmetis-og baunaréttir voru á matseðli.

Tafla 3: Markmið Auðarskóla og árangur mótuneytanna.

	<i>Mötuneyti</i> <i>Samkaupa</i>	<i>Mötuneyti</i> <i>Tjarnalundi</i>
Saltur og reyktur matur sjaldnar en einu sinni í mánuði	JÁ	JÁ/NEI
Farsvörur og naggar sjaldnar en þrisvar í mánuði	JÁ	JÁ
Fiskur a.m.k. einu sinni í viku	JÁ	NEI
Aðallega ferskar og frosnar vörur	JÁ	JÁ
Til tilbreytingar bjóða upp á grænmetis og baunarétti	JÁ	NEI
Matur sem endurspeglar gamla íslenska matarhefð	JÁ	JÁ

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.

Ekki liggja fyrir næringarútreiknaðir matseðlar hjá hvorugu mótuneytinu en **góðir matseðlar með næringarútreikningum ættu að vera grundvallaratriði hjá hverjum umsjónarmanni í stóreldhúsi.**

Þannig er hægt að bera næringargildi skólamáltíða saman við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni. Taka þarf tillit til meðalorkuþarfar barna eftir aldri til að finna hæfilegan matarskammt fyrir hvern aldurshóp (sjá töflu 4). Hádegismaturinn ætti að gefa 30% orkunnar og því er hæfilegt að hádegismatur veiti almennt 500-600 kcal/dag fyrir yngsta hópinn en meira fyrir unglunga. Máltíð ætti aldrei að veita minna en 400 kcal miðað við minnsta skammt.

Tafla 4: Áætluð meðalorkuþörf barna og unglunga

	<i>Strákar</i> <i>Kcal/ dag</i>	<i>Stelpur</i> <i>Kcal/ dag</i>
6-9 ára	1850	1850
10-13 ára	2350	2350
14-17 ára	2950	2300

Mælt er með því að nota olíu í matargerð í stað smjörs eða smjörlíkis. Fitan í jurtaolíu eins og t.d. ólífuolíu er mun betri þar sem hún hefur jákvæð áhrif á blóðfitu en fitan í smjörlíki og smjör hefur neikvæð áhrif á blóðfitu. Í mótuneyti Tjarnarlunds er smjör eða smjörlíki og hveiti notað í grunninn á

súpum og sósum. Í mötuneyti Samkaupa er frekar notað soð í sósur og í súpur er sett smjörflíki í litlu magni.

Þegar boðið er upp á kaldar sósur er mikilvægt að vanda valið þar sem það getur verið mjög mikill munur á orkuinnihaldi þeirra. Í mötuneyti Tjarnarlunds er t.a.m. boðið upp á aðkeypta pítusósu þegar píta er í boði og í mötuneyti Samkaupa er t.d. stundum boðið upp á remolaði en þessar sósur eru yfirleitt sérstaklega orku- og fituríkar (sjá töflu 5). Mjög auðvelt er að gera kaldar sósur úr sýrðum rjóma, súrmjólk og/eða tómatsósu sem eru mikið orku- og fituminni en þessar tilbúnu sósur.

Tafla 5: Orku- og fituinnihald í sósum

	<i>MS Sýrður rjómi 10% (per 100 g)</i>	<i>Hunts tómatsósa (per 100 g)</i>	<i>Gunnars pítusósa (per 100 g)</i>	<i>Gunnars remúlaði (per 100 g)</i>
Orka kcal	119	88	490	645
Prótein g	3,1	0	3	4
Kolvetni g	4,2	24	7	3
Fita g	10	0	50	68

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%. Matráður í mötuneyti Samkaupa reynir að velja kjöt með fituinnihaldi á þessu bili. Matráður í mötuneyti Tjarnarlunds veit ekki með vissu hvert fituinnihald kjötsins hefur verið.

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. Fínmalað 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.**

Mötuneytið í Tjarnarlundi býður upp á heilvæðisamlokubrauð frá Myllunni (4 g trefja í 100 g brauði) ásamt rúgbrauði og flatbrauði. Mötuneyti Samkaupa býður upp á 3 korna brauð (4 g trefja í 100 g brauði), hvítt brauð og rúgbrauð.

MATREIÐSLUAÐFERÐIR

Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar mæla með því að ofnsteikja frekar en pönnu- eða djúpsteikja og nota fitu í hófi. Þegar steikt er á pönnu skal gæta þess að nota eins litla olíu og mögulegt er og reyna matráðar við bæði mötuneytin að hafa þann háttinn á.

LOKAORÐ

Maturinn á ríkan þátt í lífi barns, hann veitir því orku og nauðsynleg næringarefni til viðhalds og vaxtar auk þess sem næring á unga aldri leggur grunninn að fæðuvejum 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 næringu barnsins yfir daginn. Því er mikilvægt að fæðan sem barninu er boðið uppá sé næringarrík en að sama skapi lystug og henti aldri barnsins. Við matreiðsluna á fyrst og fremst að velja næringarrík matvæli, svo sem grænmeti, ávexti, gróft kornmeti, belgjurtir, fituminni mjólkurvörur, fisk, magurt kjöt og fleira.

Til að hægt sé að greina nákvæmlega hvað mætti fara betur vantar tilfinnanlega næringarútreiknaða matseðla hjá báðum mötuneytunum. Ljóst er þó að margt er mjög vel gert hjá þeim báðum. Mötuneyti Samkaupa stenst öll markmið sem Auðarskóli hefur sett. Auk þess er salat alltaf í boði en hins vegar mætti bjóða upp á grófara brauð. Mötuneyti Tjarnarlunds stenst flest markmiðin sem Auðarskóli hefur sett. Það kom þó fyrir að saltur eða reyktur matur var í boði oft en einu sinni yfir mánuðinn og einnig gerðist það nokkrum sinnum að fiskur var ekki í boði alla vikuna. Því er þörf á að endurbæta matseðilinn með tilliti til þessara atriða og einnig þeirra sem komu fram í þessari skýrslu eins og að matseðillinn sé skýrari og að kakósúpa og búdingur eru ekki góð aðalmáltíð. Gæta skal að fitu í matnum, bæði með því að athuga fituinnihald í matvörum og með því að velja hollari fitu í stað þeirra óhollari. Í því sambandi mætti gjarnan bæta við matseðilinn af og til grænmetis- og/eða baunaréttum. Frá næringarfræðilegu sjónarmiði ætti einnig að bjóða daglega upp á salat. Þó börnin taki ekki vel við sér til að byrja með er nauðsynlegt að venja þau á að borða salat. Skorid grænmeti í handhægum bitum með mat er betra en smátt rifid grænmeti þar sem sum yngri börn eiga erfitt með að borða það rifna með hnífi og gaffli. Til að grænmetið endi ekki í ruslinu þá er skynsamlegt að byrja á því að bjóða lítið af grænmeti en auka það svo smátt og smátt eftir því sem börnin verða duglegri að borða það.

Niðurstöður athuganna gefa til kynna að mötuneytin tvö eru að sinna hlutverki sínu nokkuð vel. Ráðlagt er þó að gera þær úrbætur sem nefndar eru í þessari skýrslu.