



Ólafur G.
Sæmundsson,
næringarfræðingur



Reglur til viðmiðunar sem við hjá Matarlyst Atlanta höfum til hliðsjónar við gerð matseðla:

Skólamáltíðin veiti u.þ.b. 1/3 af meðalorkupörf og próteinum á dag. Skólamáltíðin ásamt morgunnesti veiti um það bil þriðjung af daglegri meðalorkupörf og því er hæfilegt að hádegismaturinn innihaldi almennt um 500-600 hitaeiningar fyrir yngsta hópinn en meira fyrir unglunga.

Máltíð veiti aldrei minna en 400 hit. miðað við minnsta skammt.

**Skólamáltíðin ásamt morgunbita í nestistíma veiti að meðaltali 1/3 af ráðlögðum dagskömmtum (RDS) fyrir börn af A- og C-vítamíni, járni og kalki.
(Heimild Lyðheilsustöð)**

Algeng orkupörf barna á dag er um 2000 hitaeiningar.

Ráðlögð próteinneysla á dag er um 1 g fyrir hvert líkamskíló.

Einn vinsælasti rétturinn sem boðið er upp á er hrísgrjónagrautur með slátri og smurðu brauði.



Grjónagrautur: 240g; kanilsykur: 12g; rúsínur: 15g; lifrarpýlsa: 50g, brauð: 20g; ostur: 10g; viðbit:: 3g


Helstu niðurstöður:

Hitaeiningar: 625
Kolvetni: 54%
Fita: 34%
Prótein: 12%
(þ.e. 19 grömm)
A-vít.: 366%
C-vít.: 5%
Járn: 34%
Kalk: 41%



Þjónustukönnun á vegum Skólaskrifstofu Garðabæjar,
16.-24. febrúar 2005
(Tölvupóstkönnun)

- Könnunin send á 718 netföng.
 - 511 svöruðu eða 71,17%.
- 68% svarenda reyndust mjög ánægðir eða frekar ánægðir með matinn. Um það bil fimmtungur var hlutlaus og rúm 11% frekar eða mjög óánægð með matinn.
- Athugasemdir frá foreldrum varðandi heita matinn. 218 foreldrar sendu inn athugasemdir:
 - 39 töldu matinn kosta of mikið.
 - 31 vildu ekki að boðið væri upp á unnar kjötvörur.
 - 19 ósátt við að börnin gætu ekki fengið sér ábót á föstudögum.
 - 11 á móti “skyndibitafæði” á föstudögum
 - 10 fannst vanta ferskt grænmeti.
 - 9 fannst vanta ferska ávexti.
 - 9 vildu að matur væri eldaður á staðnum.
 - 8 minntust á að matur væri stundum orðinn kaldur.
 - 8 sögðu að barninu fyndist fiskurinn vondur.



Þegar foreldrar voru spurðir um hversu ánægt eða óánægt barnið væri með matinn reyndust 67% barnanna mjög eða frekar ánægð með matinn, tæp 20% hvorki ánægð eða óánægð og um 13% barnanna frekar eða mjög óánægð.

Matseðill:
Lambastroganoff með hrísgrjónum og gulrótarsalati. Ávöxtur.



*Barn spyr starfsmann:
"Hvað er í matinn?"
Starfsmaðurinn: "Æ-i,
það er eitthvað
ógeðslega vont!"
Skýr skilaboð, eða
hvað?"*