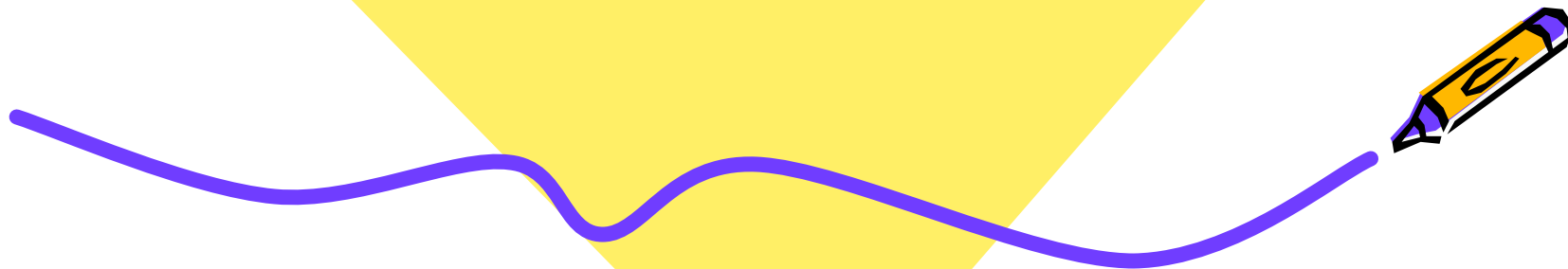




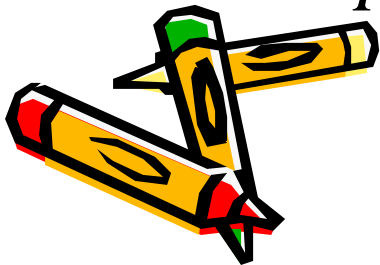
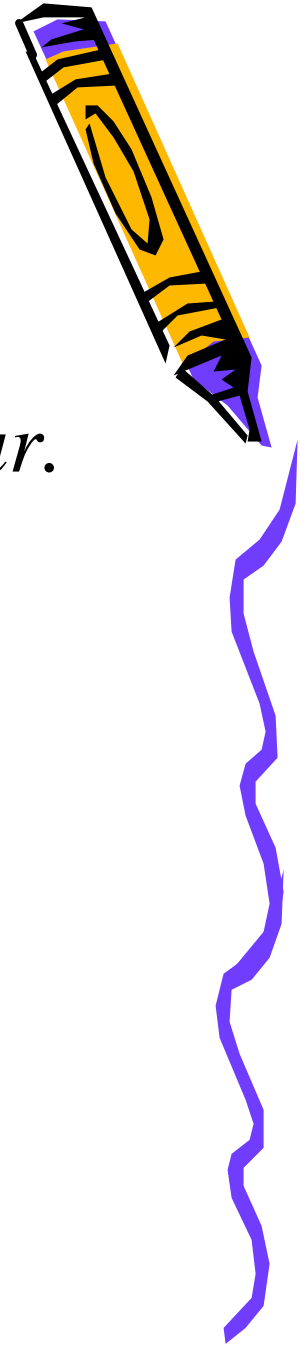
Gott veganesti.

Leikskólamaturinn



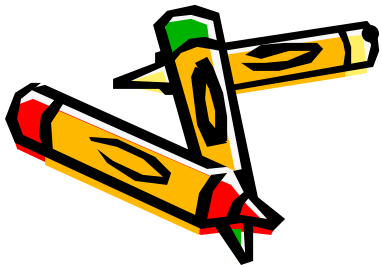
Litla manneskjan

- *Skólaganga barna hefst um 2ja ára aldur.*
- *Fyrstu æviár barnsins er þroskinn mjög hraður.*
- *Litla manneskjan lærir að verða sjálfbjarga.*
- *Góð næring er ein af undirstöðum þess að börnin dafni vel.*



Aðalsmerki skólans

- *Góð matarmenning.*
- *Ábyrgð*
 - *75% af ráðlögðum dagsskammti næringarefna á leikskólanum.*
- *Matráðurinn er mjög mikilvægur.*
 - *Fjölbreyttur matur:*
 - *Úr öllum fæðuflokkum*

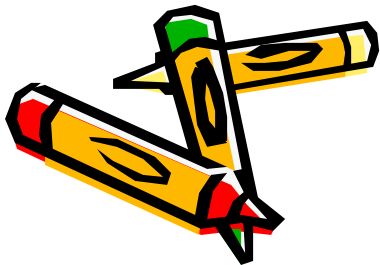
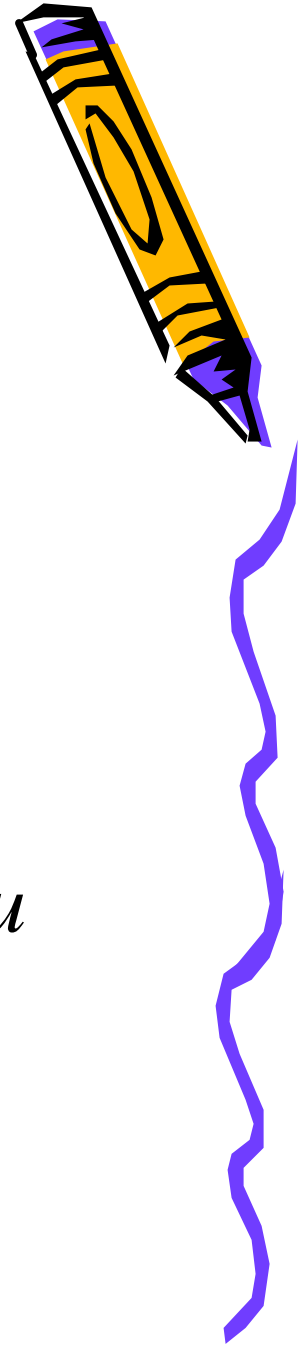


Kolvetni, fita og prótein í réttum hlutföllum



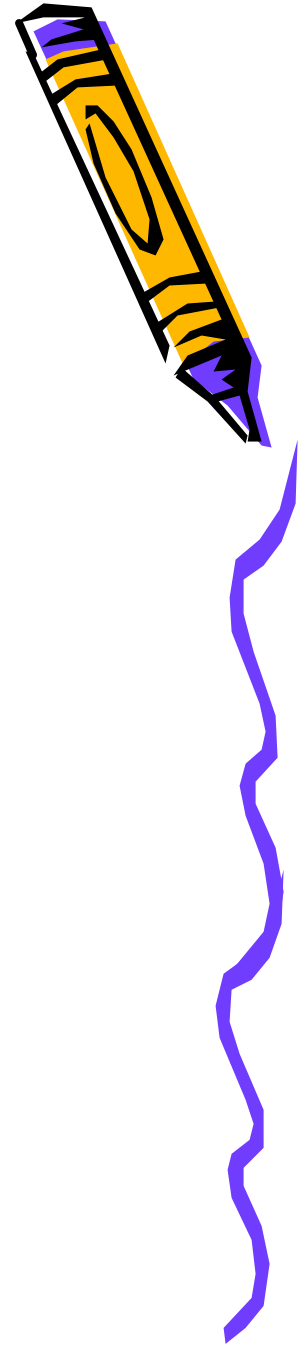
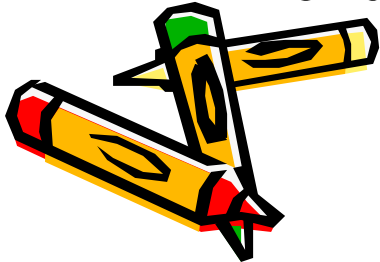
Laufásborg

- *Starfsfólk samhuga og samhent.*
- *Breytingar:*
 - *Engin sykur með morgunmatnum.*
 - *Jók hlutfall fæðu úr jurtaríkinu.*
- *Börnin fengu góð flókin kolvetni sem eru okkar aðal orkuefni.*



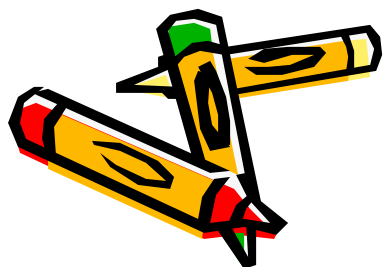
Sló í gegn !!!

- *Bauna- og grænmetisréttir urðu mjög vinsælir.*
- *Þeir gefa þeir góða og jafna orku.*
- *Gera matinn skemmtilegan.*
 - *Barbie-buff*
 - *Lögnu-steik*
- *Bera máltíðina fallega fram.*



Gott hráefni – Kostnaðarsamt?

- *Eins mikið lífrænt og kostur er.*
 - *lífrænar kartöflur allt skólaárið*
 - *pantaði beint frá bóndanum = hagstæðari kjör*
- *Með útsjónarsemi og nýtni gekk allt upp.*
- *Spurning um val*
 - *fjölbreyttara en áður, á báða bóga.*



Líkami og sál

- *Frumþörf mannsins*
- *Fyrsta matarreynslan*
 - *Hlýr faðmur móðurinnar*
 - *Veitir bæði unaðs- og öryggiskennd*
- *Barn sem nærast vel*
 - *hraustara*
 - *líður vel og er glaðværara*
 - *sjálfsmyndin eflist*

