Mötuneyti í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ

Formlegt erindi til fræðslusviðs Akureyrarbæjar

Góðan daginn. Ég heiti Eyrún Gísladóttir og er hjúkrunarfræðingur í grunnskóla á Akureyri og vinn fyrir heilbrigðisstofnun Norðurlands. Ég er líka móðir 2. ára stelpu sem er á leikskóla á Akureyri.

Í byrjun Desember mánaðar átti ég fund með Ernu Rós Ingvarsdóttur verkefnastjóra leikskóla og Sigurbjörgu Rún Jónsdóttur forstöðumanns þjónustu hjá Akureyrarbæ. Ástæðan fyrir því að ég kallaði eftir þeim fundi er sú að ég tel að:

1. Bæta þurfi næringu barna í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ til að stuðla að betri lýðheilsu og minnka líkur á ýmsum langvinnum sjúkdómum. Þá þarf að uppfæra matseðla og innkaupalista í mötuneytum leik- og grunnskóla hjá Akureyrarbæ til þess uppfylla að farið sé eftir ráðleggingum landlæknis um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri eins og kemur fram að verið sé að fylgja eftir inná vefsíðu Akureyrarbæjar.
2. Börn og foreldrar barna í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ geti valið um að fá jurtafæði fyrir börnin sín.

Eftir fundinn með Ernu og Sigurbjörgu bentu þær mér á að best væri að senda formlegt erindi á fræðslusvið Akureyarbæjar, sem ég geri hér með.

Mál mitt er tvíþætt en fjallar líka í grunninn um það sama, að börn í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ fái þá næringu sem þau þurfa til að stuðla að góðri lýðheilsu og minnka líkur á ýmsum langvinnum sjúkdómum og farið sé eftir ráðleggingum landlæknis.

Mál nr 1. kemur frá mér sem hjúkrunarfræðing sem starfar í grunnskóla en þar hef ég mikla innsýn í lýðheilsu barna á grunnskólaaldri.

Mál nr 2. kemur frá mér sem móður barns í leikskóla sem vill barninu sínu það besta út frá okkar skoðunum og trúarmálum gagnvart heilbrigðu matarræði og náttúruvernd.

Ég mun fjalla um málin tvö saman hér en minni á að fyrra mál mitt kemur frá hjúkrunarfræðing en seinna málið frá foreldri.

Til þess að styðja við mín málefni hef ég tekið saman ýmsar upplýsingar um heilbrigði og matarræði, ráðleggingar embætti landlæknis, sett saman skjal með matseðlum nokkurra leik- og grunnskóla hjá Akureyrarbæ, ásamt öðrum leik- og grunnskólum annarsstaðar á landinu, og tekið saman innihaldslýsingar í öllum uppskriftum af þeim réttum sem eru á matseðli inná síðu Akureyrarbæjar í sameiginlegum matseðli leik- og grunnskóla.

Við vitum öll að hér á Íslandi eins og í heiminum öllum glímum við við ört vaxandi heilbrigðisvandamál, offitu en samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO) er engin lýðheilsuógn jafn vanmetin um víða veröld og offitan þar sem talar er um heimsfaraldur sem undanskilji hvorki fátæk þróunarríki né vestræn iðnríki.

Í grein í læknablaðinu eftir Jóhönnu E. Torfadóttur og Thor Aspelund kemur fram að 820 milljónir manna glíma við vannæringu og yfir tveir milljarðar manna eru í ofþyngd eða offitu. Á heimsvísu hefur tíðni offitu þrefaldast síðan árið 1975. Á Íslandi hefur tíðni offitu vaxið frá því að vera 8% árið 1990 í 27% árið 2017. Samhliða þessari þróun hefur tíðni sykursýki af gerð tvö tvöfaldast á síðustu 30 árum. Samkvæmt Global Panel on Agriculture and Food Systems for Nutrition vegur óhollt mataræði þyngra sem orsök lífstílsstengdra sjúkdóma en áfengisneysla, reykingar, vímuefnaneysla og óvarið kynlíf samanlagt. Krabbamein er nú á dögum algengasta orsök dauðsfalla Íslendinga yngri en 75 ára. Vitað er að hægt er að koma í veg fyrir 40% krabbameina með lífsstíl, svo sem reglulegri hreyfingu, minni tóbaksnotkun, hæfilegri líkamsþyngd og hollu og fjölbreyttu mataræði.  <https://www.laeknabladid.is/tolublod/2019/06/nr/7069>.

Það er því greinilegt að við þurfum að huga vel að næringu, bæði fullorðnir en ekki síður börn.

Í aðgerðaráætlun til að draga úr sykurneyslu frá Embætti landlæknis (2019) stendur að næring gegni veigamiklu hlutverki í öllu skólastarfi því vel nærð börn eiga betra með að einbeita sér og mataræði getur haft áhrif á hegðun, lærdómsgetu og námsárangur. Nemendur verja stórum hluta dagsins í skólanum eða á frístundaheimili eftir skóla og því er mikilvægt að þau eigi þar kost á hollum og góðum mat í samræmi við opinberar ráðleggingar. Í aðalnámskrá leik-, grunn- og framhaldsskóla frá árinu 2011 er heilbrigði og velferð einn af sex grunnþáttum menntunar á öllum skólastigum. Þar er m.a. komið inn á mikilvægi heilsusamlegs fæðuvals með fræðslu og góðu framboði á fjölbreyttum mat og að leggja þurfi áherslu á uppeldis- og félagslegt gildi máltíða meðal annars með því að gefa nægan tíma til að nærast. Sveitarfélög og skólar eru hvattir til að nýta sér gátlista um næringu fyrir heilsueflandi samfélög og skóla og tryggja að innan veggja stofnana á vegum sveitarfélagsins, þ.m.t. skóla, frístundaheimila og félagsmiðstöðva, sé matur í samræmi við ráðleggingar um mataræði og markvisst sé dregið úr framboði á sykruðum vörum. <https://www.stjornarradid.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=37d28a1b-9691-11e9-9442-005056bc530c>

Skv. 23. gr. laga um grunnskóla, nr. 91/2008, eiga nemendur grunnskólanna í landinu kost á máltíð á skólatíma og skal hún vera í samræmi við opinber manneldismarkmið. Ekki er sambærilegt ákvæði um skólamáltíðir í lögum um leikskóla, nr. 90/2008, en samkvæmt aðalnámskrá leikskóla frá árinu 2011, sem er ígildi reglugerðar, ber að leggja áherslu á hollt mataræði í leikskólum. Lýðheilsustöð, sem starfaði á árunum 2003–2011 og var síðan sameinuð embætti landlæknis, gaf út *Handbók fyrir leikskólaeldhús* árið 2005 og endurskoðaða útgáfu árið 2009. <https://www.althingi.is/altext/145/s/0071.html>. Í lögum um leikskóla nr. 90/2008 er ekki fjallað með beinum hætti um hollustu skólamáltíða en í löggjöfinni er fjallað um að í leikskólum skuli velferð og hagur barna hafður að leiðarljósi í öllu starfi og að í leikskólum skuli vera til staðar aðstaða fyrir börn til að neyta málsverða. Í aðalnámskrám allra skólastiganna (leik- grunn og framhaldsskóla) er sérstaklega fjallað um mikilvægi hollrar næringar enda tengist velferð barna og nemenda líkamlegu og andlegu heilbrigði. Í sameiginlegum hluta aðalnámskrár allra skólastiganna er fjallað um grunnþáttinn heilbrigði og velferð. Þar segir að allt skólastarf þurfi að efla heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan enda verja börn og ungmenni stórum hluta dagsins í skóla. Í skólum á að skapa heilsueflandi umhverfi þar sem markvisst er hlúð að þroska og heilbrigði frá ýmsum hliðum. Á meðal helstu þátta heilbrigðis sem leggja þarf áherslu á er næring og hollusta. Í skólaumhverfinu á einnig að stuðla að heilsusamlegu fæðuvali með fræðslu og góðu framboði á fjölbreyttum mat og leggja á áherslu á uppeldis- og félagslegt gildi máltíða meðal annars með því að gefa nægan tíma til að nærast. <https://www.althingi.is/altext/140/s/1693.html>

Svo virðist vera að þrátt fyrir þessar reglur og lög sé algengt að ekki sé fylgt ráðleggingum um matarræði landlæknis en Embætti landlæknis lét gera könnun árið 2013 á matarframboði í leikskólum landsins og birtust niðurstöður hennar í samnefndri skýrslu í febrúar árið 2015. Efni skýrslunnar ber þess vissulega vott að verulegur munur er á stefnu leikskólanna og framkvæmd varðandi næringu og matarframboð og ekki fylgja allir leikskólar ráðleggingum *Handbókar fyrir leikskólaeldhús.* Þetta gefur tilefni til að huga að því hvort hagsmunum leikskólabarna er ávallt nægilega vel sinnt þegar kemur að næringu og matarframboði á skólatíma og hvort ástæða er til að setja um þetta skýrari reglur og auka samræmingu. <https://www.althingi.is/altext/145/s/0071.html>

Í aðgerðaráætlun um beitingu efnahagslegra hvata til eflingar lýðheilsu: útfærslur starfshóps á innleiðingu, kemur fram að dæmi séu um að dregið hafi verið úr framboði grænmetis og ávaxta í leik- og grunnskólum í sparnaðarskyni. Slíkt hefur mikil áhrif enda ættu t.d. leikskólabörn að fá allt að 70% af orku- og næringarefnum dagsins í leikskólanum, eftir lengd viðveru. Því er mikilvægt að fylgja eftir ráðleggingum um næringu barna. Í aðgerðaráætluninni kemur líka fram að neysla ávaxta og grænmetis sé langt undir ráðleggingum samkvæmt niðurstöðum úr Heilsu og líðan Íslendinga og vöktun áhrifaþátta heilbrigðis sem embætti landlæknis hefur staðið fyrir undanfarin ár í samvinnu við Gallup. Samkvæmt vöktuninni neyttu einungis um 11% landsmanna ávaxta og grænmetis 5 sinnum á dag eða oftar árið 2019 eins og ráðlagt er að gera og hefur það lítið breyst undanfarin ár. Ávaxta- og grænmetisneysla íslenskra barna er mjög lítil. Niðurstöður landskönnunar á mataræði 6 ára barna sem fram fór 2011-2012 sýndu að 19% barnanna borðuðu ávexti og grænmeti í samræmi við ráðleggingar um mataræði (≥400 g á dag, aðlagað að 6 ára börnum). Niðurstöður norrænnar vöktunar á mataræði sem fram fór 2014 sýndu einnig að einungis 13% 7- 12 ára skólabarna hér á landi borðuðu ávexti og grænmeti 5 sinnum á dag. Mikilvægt er að auka neyslu barna á þessum hollustuvörum og hafa ýmsar þjóðir valið þá leið að bjóða uppá fría ávexti og grænmeti í skólum. <https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/A%C3%B0ger%C3%B0aa%CC%81%C3%A6tlun%20um%20beitingu%20efnahagslegra%20hvata%20til%20eflingar%20ly%CC%81%C3%B0heilsu%20-%20u%CC%81tf%C3%A6rslur%2022_10.pdf>

Inná vefsíðu Akureyrarbæjar stendur að við alla grunnskólana á Akureyri séu starfrækt skólamötuneyti, þar sem nemendum er boðið uppá heita máltíð í hádegi. Á Akureyri hefur verið samræmdur matseðill frá janúar 2012 fyrir alla leik- og grunnskóla Akureyrarbæjar. Matseðilinn rúllar á 7 vikna fresti. Matráðar hafa úr nokkrum uppskriftum að velja hvern dag. Nákvæman matseðil er að finna á heimasíðum leik- og grunnskólanna. Allar uppskriftir voru yfirfarnar vor og haust 2015 og var þá bætt við 10 nýjum uppskriftum og var sú vinna unnin af matvælafræðing og matráðum. **Farið er eftir ráðleggingum frá Landlæknisembættinu en þær styðjast við samnorrænar ráðleggingar:**

* Fiskur eða fiskréttir tvisvar í viku. Líka feitur fiskur
* Kjöt eða kjötréttir tvisvar í viku
* Súpur, skyr, hrísgrjónagrautur eða léttur réttur einu sinni í viku
* Grænmeti, salat og ávextir í boði alla daga
* Gróft brauð (með háu hlutfalli trefja)
* Grænmetisréttur, tvisvar sinnum í mánuði í stað kjötrétta

Í fylgiskjali 1. má sjá matseðla fyrir leik- og grunnskóla hjá Akureyrarbæ, þá þennan sameiginlega matseðil sem er inná vefsíðu Akureyrarbæjar og svo matseðla hjá nokkrum leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ ásamt matseðlum frá leikskólanum Öskju í Reykjavík, leikskólanum Sælukot í Reykjavík og að lokum matseðli frá Skólamat sem að er fyrirtæki sem þjónustar um 50 leik- og grunnskóla á Suðurlandinu. Tekið skal fram að leikskólinn Askja og Skólamatur býður alltaf uppá vegan rétt líka, og leikskólinn Sælukot er sjálfstætt starfandi leikskóli sem að býður aðeins upp á grænmetismat. Matseðlarnir eru frá vikunni 23.-27. nóvember 2020.

Í fylgiskjali 2. má sjá samantekt af öllum þeim innihaldslýsingum sem eru í uppskriftum fyrir matseðla leik- og grunnskóla Akureyrarbæjar. Þar hef ég sérstaklega litað rautt þær matvörur sem mælst er til samkvæmt ráðleggingum embætti landlæknis að takmarka eða forðast.

Ef litið er á fylgiskjal 1 má þar sjá að ekki eru allir leik- og grunnskólar hér á Akureyri að fylgja sameiginlegum matseðli frá Akureyrarbæ. Einnig eru matvörur á matseðlum sem ekki eru í uppskriftum eða á matseðli hjá sameiginlegum matseðli hjá Akureyrabæ eins og svínakambur, pylsur o.fl. Mig langar líka að benda á það að ef er farið er yfir alla matseðla árið 2020 sem eru inná síðu Akureyrarbæjar þá voru grænmetisréttir á matseðli aðeins 14 sinnum á árinu (allar vikur teknar með) en hefðu átt að vera 24 sinnum. Í janúar og júní var aldrei grænmetisréttur og í mars, apríl, ágúst, september, nóvember og desember var 1 sinni grænmetisréttur í mánuðinum. <https://www.akureyri.is/is/thjonusta/menntun/matur>

Ef við lítum á Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri sem gefið er út af Embætti Landlæknis er ýmislegt sem þyrfti að bæta í mötuneytum í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ. Hér mun ég fara nánar í ráðleggingar Landlæknis og hvað ég tel að þurfi að bæta í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ.

Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri

[Ráðleggingum um mataræði fyrir fullorðna og börn frá embætti landlæknis](https://www.landlaeknir.is/radleggingar) er ætlað að tryggja að líkaminn fái þau næringarefni sem hann þarf á að halda, stuðla að góðri heilsu og vellíðan og minnka líkur á ýmsum langvinnum sjúkdómum. Þær byggja á [norrænum næringarráðleggingum](https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2012) ásamt öðrum rannsóknum á sambandi næringar og heilsu og niðurstöðum kannana um mataræði Íslendinga. <https://www.krabb.is/fraedsla-forvarnir/midlar/fraedslupistlar/aukum-hlut-jurtafaedis-allt-arid-um-kring>

Í ráðleggingunum segir: **Næringarrík matvæli fram yfir unnar matvörur.** Æskilegt er að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi, s.s grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir og linsur, feitan og magran fisk, olíur, fituminni mjólkurvörur og kjöt og vatn að drykk.

* Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni
* Ávextir og MIKIÐ af grænmeti
* Heilkorn minnst tvisvar á dag
* Fiskur tvisvar til þrisvar sinnum í viku
* Kjöt í HÓFI,TAKMARKA UNNAR KJÖTVÖRUR
* Fituminni og hreinar mjólkurvörur
* Mýkri og hollari fita
* Minna salt
* Minni viðbættur sykur

Með því að fylgja ráðleggingum um mataræði er auðveldara að tryggja að líkaminn fái þau næringarefni sem hann þarf á að halda og stuðla að góðri heilsu og vellíðan. Þannig má minnka líkur á ýmsum langvinnum sjúkdómum auk þess sem auðveldara er að halda heilsusamlegu holdarfari. Takmarka ber neyslu á unnum matvörum sem innihalda oft mikið af mettaðri fitu, sykri eða salti. Sem dæmi má nefna gosdrykki, sælgæti, kex, kökur, snakk, skyndibita og unnar kjötvörur. Drekkum vatn sem oftast, það er besti svaladrykkurinn.

Diskurinn:

* þriðjungur grænmeti eða ávextir
* þriðjungur heilkornapasta, hýðishrísgrjón, bygg, kartöflur eða gróft brauð
* Þriðjungur próteinrík matvæli svo sem fiskur, kjöt, egg eða baunir

Ávextir og mikið af grænmeti:

Í ráðleggingum um mataræði kemur fram að flestir mættu auka neyslu á grænmeti og ávöxtum verulega, sérstaklega á grænmeti. Grænmeti og ávextir eru mikilvægur hluti af hollu mataræði en hollusta þeirra er meðal annars fólgin í ríkulegu magni af vítamínum, steinefnum og ýmsum öðrum hollum efnum. Í grófu grænmeti er auk þess mikið af trefjum. Þegar borðaðir eru ávextir og mikið af grænmeti eru minni líkur á þyngdaraukningu, hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki af tegund 2 og ýmsum tegundum krabbameina.

* Borða grænmeti og ávexti með öllum máltíðum og sem millibita
* Borða fjölbreytt úrval af grænmeti, bæði gróft og trefjaríkt eins og spergilkál, blómkál, hvítkál, rótargrænmeti, lauk, baunir og linsur en einnig fínni og vatnsmeiri tegundir, svo sem tómata, salat, agúrku og papriku.
* Borða bæði hrátt og matreitt grænmeti og blanda því einnig í rétti til að auka fjölbreytni og hollustu. Frosið grænmeti er einnig góður kostur og eins er mælt með bauna- og grænmetisréttum.
* Velja grænmeti og ávexti sem álegg á brauð, t.d. banana, epli, agúrku, papriku eða tómata.

Á vefsíðu Akureyrarbæjar um mötuneyti í leik og grunnskólum á Akureyri stendur að boðið sé uppá grænmeti og ávexti alla daga. Ef að litið er á fylgiskjal 1 yfir matseðla Akureyrarbæjar sem fylgir hér með í þessu skjali og matseðla nokkurra leik- og grunnskóla á Akureyri má sjá að grænmeti og ávextir virðast í boði alla daga. Hinsvegar er fjölbreytni oft lítil og mest megnis boðið uppá hrátt grænmeti eða sykrað grænmeti í dós eins og grænar baunir og rauðrófur. Að mínu mati þyrfti að auka til muna grænmetisframboð í leik- og grunnskólum, bæði úrval, magn og eldunaraðferðir.

Í skólanum sem ég starfa í sést sjaldan eldað grænmeti, aðeins hrátt salat. Á meðan salatbarinn var (fyrir Covid) var oft flott úrval þar af hráu grænmeti en eldað grænmeti, ofnbakað, steikt, eða soðið er sjaldséð sjón. Mín upplifun í starfi er sú að börn borði oft lítið af sérstaklega grænmeti og viti ekki af hinum ýmsu tegundum af grænmeti. Foreldrar bera ábyrgð á því að fræða börnin sín og stuðla að heilbrigðu líferni en sem skólasamfélag tel ég mikilvægt að skólinn fræði líka börn um heilbrigðann lífstíl, hollt matarræði og bjóði uppá fjölbreytt úrval af grænmeti og ávöxtum en eins og komið hefur fram fá t.d. leikskólabörn 70% af sinni daglegu næringu í leikskólanum.

Ef litið er í fylgiskjal 2 má sjá allar þær grænmetistegundir sem nefndar eru í matseðlum Akureyrarbæjar. Þar er flott úrval af allskonar grænmeti en því miður sjaldséð sjón. Þar mætti líka bæta við fleiri tegundum af grænmeti til þess að hvetja börnin til að smakka og kynnast hinum ýmsu tegundum grænmetis. Í handbók fyrir skólamötuneyti stendur: Börnin þurfa að læra að borða. Þegar maturinn er fyrir framan börnin er líklegra að þau bæti t.d. grænmeti á diskinn. Það er mikilvægt að fræða börnin um það hvað er hollt að velja og afhverju, Líta þarf á matartímann, framreiðslu holls matar og fræðslu um mataræði sem hluta af námi barnanna. <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11435/Handbok_2010_net_Lowres.pdf>

Heilkorn minnst tvisvar á dag.

Neysla heilkornavara tengist minni líkum á sykursýki af tegund 2, hjarta- og æðasjúkdómum og þyngdaraukningu. Þá tengist neysla á trefjaríkum mat úr jurtaríkinu minni líkum á krabbameini úr ristli. Flestir Íslendingar hefðu heilsufarslegan ávinning af því að **auka neyslu á fæðu úr jurtaríkinu, s.s á grænmeti, ávöxtum, berjum, hnetum, baunum, linsum, fræjum og heilkornamat.**

Í fylgiskjali 1 og 2 má sjá að oft er boðið uppá heilkornavörur. Í skólanum sem ég starfa í sé ég sjaldan eða aldrei heilkorna pasta, hýðishrísgrjón eða bygg. Í samræðum við starfsfólk skólans kemur fram að boðið hafi verið uppá þetta tímabundið en svo sé ekki lengur. Að mínu mati þyrfti að fylgja því eftir að allir leik- og grunnskólar séu að fylgja eftir ráðleggingum um mataræði frá landlækni og þá sameiginlegum matseðli Akureyrarbæjar**.**

Baunir, linsur og fræ er líka eitthvað sem mætti bæta inní matseðla leik-og grunnskóla hjá Akureyrarbæ. Í einhverjum uppskriftum fyrir skólamat hjá Akureyrarbæ sem eru inná vefsíðu Akureyrarbæjar eru linsubaunir notaðar í bland við kjöt sem að mínu mati er sniðug leið til að gera næringuna í réttinum fjölbreyttari, en einnig mætti auka magn grænmetisrétta án dýraafurða, eða hafa val um hvort nemandi vilji grænmetisrétt eða kjötrétt með linsubaunum í t.d. Baunir eru ekki bara næringarríkar heldur einnig ódýr kostur sem auðvelt er og fljótlegt að matreiða og ætti því að vera tilvalinn kostur fyrir skólamötuneyti.

Kjöt í hófi, takmarka unnar vörur

Hófleg neysla á óunnu, mögru kjöti getur verið hluti af hollu mataræði, en það er hins vegar hægt að setja saman hollt fæði án kjöts og auka þá fiskur, egg og mjólkurvörur og baunir enn frekar á næringargildi fæðisins. Mikil neysla á rauðu kjöti, sér í lagi unnum kjötvörum, tengist auknum líkum á krabbameini í ristli og þyngdaraukningu. Feitar kjötvörur innihalda einnig mikið af mettaðri fitu. Stór hluti mettaðrar fitu í fæði Íslendinga kemur úr mjólkur- og kjötvörum. Með því að skipta út hluta af mettuðum fitunni fyrir ómettaðar fitusýrur má lækka LDL- kólesteról í blóði og minnka líkur á hjarta- og æðasjúkdómum. Með unnum kjötvörum er átt við kjöt (oftast rautt kjöt) sem er reykt, saltað eða rotvarið með nítrati eða nítríti. Sem dæmi má nefna saltkjöt, spægipylsu, pepperóní, beikon, pylsur, bjúgu, kjötfars, hangikjöt og skinku. Með rauðu kjöti er átt við t.d. nautakjöt, lambakjöt og svínakjöt.

* Velja skal fyrst og fremst óunnið, magurt kjöt
* Takmarka neyslu á rauðu kjöti við 500 gr á viku (fullorðnir). Sérstaklega skal takmarka neyslu á unnum kjötvörum. Þetta samsvarar tveimur til þremur kjötmáltíðum á viku og smávegis af kjötáleggi.
* Velja fuglakjöt (hvítt kjöt), fisk, eggja-bauna eða grænmetisrétti í öðrum máltíðum vikunnar og sem álegg.

https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item25796/radleggingar-um-mataraedi-2015.pdf

Í niðurstöðum víðamikillar rannsóknar, meðal annars á vegum [International Agency for Research on Cancer](http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/ecac-12-ways/diet-recommendation), [World Cancer Research Fund og American Institute for Cancer Research](https://www.wcrf.org/dietandcancer/exposures/meat-fish-dairy), kom fram að mikil neysla á unnum kjötvörum auki áhættu á krabbameini í ristli og endaþarmi (*convincing evidence*) og líklegt sé að mikil neysla á rauðu kjöti, t.d. nautakjöti, svínakjöti, lambakjöti, auki áhættu á sama krabbameini (*probable evidence*). Einnig skiptir máli hvernig kjöt er eldað. [Ef kjöt brennur við háan hita þá myndast óæskileg efnasambönd](http://www.mast.is/matvaeli/medhondlun-hreinlaeti/vidbrennd-matvaeli/), sem ekki er hægt að útiloka að geti aukið áhættu á krabbameini. Því er ráðlagt að **takmarka neyslu á unnum kjötvörum eins og hægt er** til að minnka líkur á krabbameini. Í lok desember 2019 hvatti krabbameinsfélagið landsmenn til þess að neyta kjöts í hófi og takmarka sérstaklega neyslu á unnum kjötvörum. Í textanum segir að í leiðinni ætti að skapast nægt rými fyrir heilkornavörur, grænmeti, ávexti, baunir, linsubaunir og aðra fæðu úr jurtaríkinu, sem veitir [vernd gegn krabbameini](https://www.wcrf.org/dietandcancer/recommendations/wholegrains-veg-fruit-beans) <https://www.krabb.is/fraedsla-forvarnir/midlar/fraedslupistlar/joladagatal-krabbameinsfelagsins-kjot-og-krabbamein>

Í fylgiskjali tvö má sjá að mest megnis af kjöti sem í boði er í mötuneytum í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ er rautt kjöt eða unnar kjötvörur. Grísahakk, nautagúllas, folaldagúllas, blandað hakk, nautahakk, kindahakk, lambakjöt, beikonkurl, skinka. Ekki má svo gleyma pylsum sem eru ekki óalgeng sjón á matseðlum í leik- og grunnskólum hér.

Í leikskóla dóttur minnar í þessari viku (7-11 desember) var Tröllasúpa á þriðjudaginn sem að er súpa úr kjötsoði, grænmeti, núðlum og pylsum. Á miðvikudaginn var svínasnitzel og á föstudaginn var hangikjöt. Þetta samsvarar þremur máltíðum af unnum kjötvörum og rauðu kjöti í einni viku fyrir börn í leikskóla.  Þar fyrir utan er álegg á brauð í boði í nónhressingu sem getur verið eitthvað af eftirtöldu: smjör, lifrarkæfa, brauðostur, spægipylsa, brauðskinka, smurostur, bræddir ostar og mysingur. Svo eiga þá börnin eftir að borða heima hjá sér kvöldmat sem er oft því miður líka kjötvörur unnar og ekki. Svo flest börn í leik- og grunnskólum eru að borða meira en ráðlagt er af rauðu kjöti og unnum kjötvörum á skólatíma. <http://trollaborgir.karellen.is/Daglegt-starf/Matsedill>

Í Ráðleggingar um næringu barna fyrir dagforeldra og starfsfólk ungbarnaleikskóla stendur að kjöt sé í lagi fyrir börn tveggja ára og eldri. Velja skuli óunnar vörur og stilla salti mjög í hóf. Flestar tegundir af áleggi í lagi þó eru unnar kjötvörur ekki æskilegar og ber að stilla þeim í hóf eins og kostur er. <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11428/Radleggingar_um_naeringu_barna_fdagforeldra_og_ungbleikskola_2018.pdf>

Ég tel að mikilvægt sé að leik- og grunnskólar á Akureyri fylgi ráðleggingum Landlæknis og reyni að halda rauðu kjöti í hófi eins og kostur er. Þar sem landlæknir telur ekki æskilegt að gefa börnum tveggja ára og eldri unnar kjötvörur ættu unnar kjötvörur ekki að vera á boðstólum í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ. Að lokum ætti öllum börnum í leik- og grunnskólum að standa til boða að velja grænmetisrétti í stað annarra rétta til þess að hægt sé að minnka neyslu á rauðu kjöti og unnum kjötvörum eins og kostur er. Það ætti að vera val foreldra hvernig næringu börnin fá, og alls ekki ýtt undir að börn fái rautt kjöt og unnar kjötvörur með því að hafa ekkert annað í boði fyrir börn. Ítrekað hefur verið bent á að rautt kjöt og unnar kjötvörur auki líkur á krabbameini og því tel ég það að bjóða börnum í leik- og grunnskólum uppá rautt kjöt og unnar kjötvörur sé ekki í velferð lýðheilsu barnanna en í 2. grein um Lög um leikskóla stendur að í leikskólum skuli velferð og hagur barnanna hafður að leiðarljósi í öllu starfi. <https://www.althingi.is/lagas/nuna/2008090.html>

Að lokum varðandi kjötneysluna þá er fjallað um sex grunnþætti menntunar í aðalnámskrá leikskóla og er sjálfbærni einn af þeim grunnþáttum. Sjálfbærni snýst um samspil umhverfis, efnahags, samfélags og velferðar. Sjálfbærni felur í sér virðingu fyrir umhverfinu, ábyrgð, heilbrigði, lýðræðisleg vinnubrögð og réttlæti ekki bara í nútíma heldur og gagnvart komandi kynslóðum. Þannig er óhugsandi að unnt sé að stuðla að mannréttindum án þess að jafnframt sé leitað eftir sjálfbærni og jafnvægi í þróun samfélagsins. <https://www.stjornarradid.is/media/menntamalaraduneyti-media/media/forsidumyndir/lokadrog-leiksk_vefur.pdf>

Í grein Jóhönnu E. Torfadóttur og Thor Aspelund í læknablaðinu er fjallað um alþjóðlegan vísindahóp sem kallast EAT. EAT hópurinn er hópur vísindamanna sem hafa á síðustu þremur árum unnið að því að setja fram vísindaleg gögn og útreikninga sem sýna hvernig þjóðir heims geta tekist á við aðkallandi vandamál tengd fæðuframboði og mataræði. Hópurinn hefur sett fram viðmið um mataræði sem styður að til sé nægur matur fyrir jarðarbúa árið 2050, matvælaframleiðsla skilji eftir sig minna kolefnisfótspor, færri glími við lífstílssjúkdóma sem tengjast mataræði og fækkun ótímabærra dauðsfalla. Um 30% af losun gróðurhúsalofttegunda og 70% af notkun fersks vatns kemur til vegna matvælaframleiðslu. Ræktun kjöts krefst mestrar nýtingar auðlinda (land og vatn) og losar mest af gróðurhúsalofttegundum borið saman við ræktun annarra matvæla. Hópurinn setti fram viðmið um fæðumynstur sem kallast „flexitarian“ þar sem reiknað er út magn fæðutegunda sem styðja við sjálfbærni í matvælaframleiðslu, minni losun gróðurhúsalofttegunda, betri heilsu og fækkun ótímabærra dauðsfalla. Meginhluti fæðunnar ætti að koma úr jurtaríkinu en þó er líka ákveðið svigrúm fyrir dýraafurðir fyrir þá sem það kjósa. Vísindamenn EAT-hópsins sýna fram á að hægt væri að fækka ótímabærum dauðsföllum og minnka kolefnisspor með breyttu mataræði (flexitarian). Breytinga er þörf og það strax ef takast á að fæða 10 milljarða manna. Stór þáttur í þeirri breytingu er að minnka neyslu á rauðu kjöti og auka neyslu á fæðu úr jurtaríkinu. Samkvæmt síðustu mataræðiskönnun frá 2010/11 sást að tíðni kjötneyslu jókst frá árinu 2002. Einnig hefur Embætti Landlæknis fylgst með mataræði landsmanna gegnum fæðuframboðstölur en síðustu fæðuframboðstölur frá árinu 2014 sýna að hver landsmaður neytti að meðaltali 93 g af rauðu kjöti daglega sem er rétt um ráðlagður skammtur heillar viku samkvæmt viðmiðum úr EAT-greininni (100 gr).

<https://www.laeknabladid.is/tolublod/2019/06/nr/7069>

Mýkri og hollari fita

Fitan í fæðunni veitir lífsnauðsynlegar fitusýrur auk vítamína. Æskilegt er að auka hlut mjúkrar fitu í fæðu á kostnað harðrar fitu. Þannig má draga úr hættu á hjarta- og æðasjúkdómum. Mjúka fitu er fyrst og fremst að finna í fæðu úr jurtaríkinu og í feitum fiski.

* Velja jurtaolíur við matargerð og útá salöt, t.d. rapsolíu og ólífuolíu frekar en smjör, smjörlíki eða kókosfeiti.
* Prófa að nota baunamauk (hummus), pestó eða lárperur (avokadó) ofan á brauð.
* Feitur fiskur, lýsi, jurtaolíur, hnetur, fræ og lárperur eru góðar uppsprettur hollrar fitu.

Í fylgiskjali 2 má sjá að sú fita sem í boði er fyrir börn í leik- og grunnskólum á akureyri er olía (ekki er nefnt hvaða tegund), smjör og smjörlíki, mettuð fita úr kjötvörum, fita úr hinum ýmsu mjólkurvörum og fita úr feitum fisk.

Í salatbar í skólanum sem ég starfa eru engar dressingar, góðar olíur og slíkt til þess að bragðbæta t.d. hrátt salat, en með því að bæta við ólífuolíu eða dressingu úr kryddum og ólífuolíu væri hægt að auka hlut mjúkrar fitu í næringu barna. Hummus og pestó ofan á brauð væri líka góður kostur. Mikilvægt er að mínu mati að draga úr harðri mettaðri fitu í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ, með því að bjóða sjaldan uppá rautt kjöt, sleppa alveg unnum kjötvörum, auka úrval af áleggi með mýkri og hollari fitu eins og hummus og pestó og bjóða uppá ólífuolíu á salat og útí mat.

Minna salt

Það er heilsufarslegur ávinningur af því að minnka saltneyslu því þannig má draga úr hækkun blóðþrýstings, en háþrýstingur er einn af áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma. Þá tengist mikil saltneysla einnig auknum líkum á krabbameini í maga. Stærstur hluti salts í fæðu eða um þrír fjórðu, kemur úr tilbúnum matvælum, svo sem unnum kjötvörum, brauði, ostum, pakkasúpum og-sósum, tilbúnum réttum og skyndibitum. Margar kryddblöndur og súputeningar innihalda mikið salt. Í ráðleggingum um mataræði stendur: minnkaðu saltið og kítlaðu frekar bragðlaukana með öðrum kryddum og kryddjurtum. <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item25796/radleggingar-um-mataraedi-2015.pdf>

Í fylgiskjali tvö má sjá samantekt af hinum matvörum sem notaðar eru í uppskriftir af réttum í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ. Unnar kjötvörur, allskonar ostar, pakkasúpuduft og allskonar tegundir af bragðkröftum sem að getur verið mikið salt í. Í flestum uppskriftum eru bragðkraftar notaðir, eins og grænmetiskraftur og kjötkraftur sem gefur gott bragð í mat en er mikilvægt að nota í hófi. Að mínu mati mætti bæta frekar fleiri kryddum í matinn, og t.d. væri gott að krydda grænmeti með allskonar kryddum til þess að hvetja börn enn frekar til þess að borða meira af grænmeti. Snakk sé ég líka alltof oft á matseðli í leikskóla dóttur minnar, snakk á hina ýmsu rétti og í uppskriftum um skólamat hjá Akureyrarbæ er uppskrift af fisk með Maruud snakki á. Ég veit þó að Akureyrarbær hefur unnið mikið að því að minnka salt í matseðlum leik- og grunnskóla en gott væri að endurskoða það og fylgja eftir.

Hér langar mig að koma að súpu uppskriftum sem eru inná vefsíðu Akureyrarbæjar um skólamötuneyti. Þar er m.a. uppskrift af grænmetissúpu. Í uppskriftinni eru 15L af vatni, 3L af léttmjólk, 1/2 L af léttrjóma, 2 kg af brokkolíblöndu og 1,3 kg af grænmetissúpuþykkni. Í 18,5L af súpu er því 1,3 kg af grænmetissúpuþykkni og 2 kg af brokkolí. Að mínu mati er ekki mikið næringargildi í þessari súpu, en aðrar súpur á matseðli eins og maukuð grænmetissúpa er þó næringarríkari.

Mér er hugsað til barnanna sem fá t.d. ekki að borða mikinn mat heima hjá sér vegna ýmissa ástæðna, sem fá svo næringar litla grænmetissúpu með brauði og smjöri á föstudegi fyrir helgina og fá svo kannski lítið sem ekkert fyrr en á mánudaginn næst í skólanum.

<https://www.akureyri.is/static/files/skolafaedi/supur/graenmetissupa.pdf>

Minni viðbættur sykur

Neysla á sykurríkum vörum eykur líkur á offitu og tannskemmdum. Mikil neysla á sykruðum gos- og svaladrykkjum getur auk þess aukið líkur á sykursýki af tegund 2.

Viðbættur sykur er sykur sem bætt er í matvælin við framleiðslu þeirra, ekki er bara um hvítan sykur að ræða heldur einnig hrásykur, púðursykur, melassa, síróp, agavesíróp, viðbættan ávaxtasykur og náttúrulegann sykur sem er til staðar í hunangi svo eitthvað sé nefnt. <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item25796/radleggingar-um-mataraedi-2015.pdf>

Ef að litið er á fylgiskjal 2 má sjá margar tegundir af matvælum sem innihalda viðbættann sykur. Grænar baunir úr dós, Rauðkál úr krukku, niðursoðinn ananas, tómatsósa, mangó chutney, púðursykur, hunang, sykur, bbq sósa, chili sósa, sweet chili sósa, sweet relish sucree, appelsínuþykkni o.fl. Ef skoðaðar eru uppskriftir í skólafæði í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ má sjá að margar uppskriftir innihalda t.d. tómatsósu. Í uppskrift af Tómat-karrýfisk er t.d. 1 kg af tómatsósu á móti 8 kg af fisk, en í 1 kg af t.d. hunt’s tómatsósu eru um 212 gr af sykri. <https://www.akureyri.is/static/files/skolafaedi/fiskur/tomat-og-karryfiskur.pdf>

Þegar dóttir mín byrjaði á leikskóla ekki orðin tveggja ára þurfti ég sérstaklega að óska eftir því að hún fengi ekki sykur útá grjónagrautinn sem er í boði í hádeginu suma daga á leikskólanum. Það kom mér á óvart að leikskólar væru að setja sykur útá mat hjá börnunum. Ég tel að þetta þurfi að bæta, minnka sykur til muna og alls ekki setja sykur útá mat hjá börnum. Margir leik- og grunnskólar hafa t.d. tekið uppá því að blanda kanil og kókos saman og setja útá grjónagraut í staðin fyrir kanilsykur.

Ef lesið er yfir skjalið, og fylgiskjölin sést að hér þarf ýmislegt að bæta. Ég geri mér grein fyrir því að það getur verið flókin leið, kostnaðar og tímasöm en mikilvæg og nauðsynleg leið sem þarf að fara í og það strax. Nú þegar ég skrifa þessi orð er komið árið 2021. Það eru 6 ár síðan að Akureyrarbær og Embætti landlæknis undirrituðu samstarfssamning á Akureyri um þáttöku Akureyrarbæjar í verkefninu Heilsueflandi samfélag. Þá skuldbatt Akureyrarbær sig til þess að efla lýðheilsu og lífsgæði íbúa sinna á markvissan hátt. Með undirskrift samningsins einsetur sveitarfélagið sér að vinna markvisst lýðheilsustarf, í samræmi við markmið og leiðarljós heilsueflandi samfélags með stuðningu frá Embætti landlæknis og öðrum sem að starfinu koma. Í markvissu lýðheilsustarfi er bilið milli gagna, stefna og aðgerða brúað með því að nota lýðheilsuvísa, gátlista og önnur gögn til að meta stöðuna og forgangsraða í samræmi við þarfir hvers samfélags. <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/verkefni/item28551/Heilsueflandi-samfelag>. Sem heilsueflandi samfélag er gerð krafa að fylgt sé eftir ráðleggingum embætti landlæknis um mataræði í leik- og grunnskólum sem Akureyrarbær er samt sem áður ekki að fylgja að öllu eins og sést hér að ofan. Margir leik- og grunnskólar hjá Akureyrarbæ eru líka heilsueflandi leik- og grunnskólar m.a. Giljaskóli og Tröllaborgir. Í gátlista heilsueflandi leikskóla eru viðmið að stefna leikskólans á sviði næringar sé heildræn og taki mið af ráðleggingum landlæknis í öllu sínu starfi. Börn fái fræðslu um hollt matarræði og samræmi sé milli þess sem kennt er í leikskólanum um næringu og þess sem boðið er uppá í eldhúsi leikskólans. Starfsfólk í leikskólaeldhúsi hafi viðeigandi hæfni og/eða menntun til að sinna sínu starfi og fái reglulega endurmenntun í málaflokkum tengdum starfinu. Það sama kemur fram í gátlista um heilsueflandi grunnskóla. <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item30370/Heilsueflandi_leiksko%CC%81li_ga%CC%81tlisti_2018.pdf> <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item20698/Heilsueflandi%20grunnskoli_0208.pdf>

Grænmetisfæði í skólum - sérfæði af öðrum ástæðum s.s trúarlegum toga eða öðrum skoðunum.

Í ráðleggingum um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri kemur fram að hófleg neysla á óunnu mögru kjöti geti verið hluti af hollu mataræði, en það er hins vegar hægt að setja saman hollt fæði án kjöts og auka þá fiskur, egg og mjólkurvörur og baunir enn frekar á næringargildi fæðisins.

<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item25796/radleggingar-um-mataraedi-2015.pdf>.

Jurtafæði eða grænmetisfæði er fæði þar sem er útilokaður matur úr dýraríkinu, mismikið þó en grunnurinn í mataræðinu er matur úr jurtaríkinu. Vinsældir jurtafæðis hafa aukist að undanförnu og er það af ýmsum ástæðum t.d. umhverfis- og heilsufarsástæðum eða vegna dýravelferðar. Hollt mataræði og umhverfissjónarmið haldast í hendur og hefur hugtakið „sjálfbært mataræði" (*e. Sustianable diets*) verið að hasla sér völl síðustu árin. Þetta felur í sér að opinberar ráðleggingar um mataræði taki ekki eingöngu mið af hollustu heldur einnig atriðum eins og kolefnisspori matvæla. Samkvæmt Embætti Landlæknis er heilsufarslegur ávinningur af því að borða mikið af grænmeti, ávöxtum, berjum, ertum, baunum og öðrum mat úr jurtaríkinu. <https://www.landlaeknir.is/um-embaettid/greinar/grein/item36373/jurtafaedi-hvad-felst-i-thvi>

Í handbók fyrir skólamötuneyti stendur: **Sérfæði af öðrum ástæðum, s.s. trúarlegum toga eða öðrum skoðunum foreldra þarf alltaf að meta einstaklingsbundið. Nokkuð er um að fólk neyti eingöngu jurtafæðis, þ.e. útiloki dýraafurðir úr sínu fæði, og eru til nokkur mismunandi stig af því. Skólinn ætti að koma til móts við þarfir barnanna þannig að þau geti fylgt sömu áherslum í sínu fæði og heima.** Þó þarf að meta kostnað og vinnuálag í mötuneytinu. Stundum leggur heimilið til hluta af hráefni, sem er ef til vill sjaldgæft eða vandasamt að kaupa inn. Í flestum tilvikum er hægt að nota sama grunnmatseðilinn fyrir alla. <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11435/Handbok_2010_net_Lowres.pdf>

Í handbók fyrir leikskólaeldhús stendur: Sérfæði af öðrum ástæðum, s.s. trúarlegum toga eða skoðunum foreldra, þarf alltaf að meta einstaklingsbundið. Eitthvað er um að fólk neyti meira af jurtafæði, þ.e. útiloki dýraafurðir úr sínu fæði og eru til nokkur mismunandi stig af því. Sumir útiloka bara rautt kjöt, aðrir útiloka einnig kjúkling og/eða fisk. Ef eingöngu er um jurtafæði (e. vegan) að ræða þýðir það að allt úr dýraríkinu er útilokað, það er að segja kjöt, fiskur, skeldýr, fuglaköt, egg, mjólk og mjólkurvörur. Það er mikilvægt að það komi fram að það krefst kunnáttu að setja saman matseðil sem uppfyllir þarfir líkamans fyrir öll næringarefni ef eingöngu er um jurtafæði að ræða. Mikilvægt er að börn á sérfæði borði fjölbreyttan mat eins og önnur börn til að uppfylla þarfir líkamans fyrir öll næringarefni. Það er einnig gott ef máltíðir þeirra eru sem líkastar þeim sem hin börnin borða, eftir því sem hægt er.<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item33833/version4/Leikskolamappa_2018_rafraen.pdf>

Algengt er að foreldrum og börnum sem neita jurtafæðis sé neitað um slíkt í leik- og grunnskólum þrátt fyrir að í handbók um skólamötuneyti standi að skólinn eigi að koma til móts við þarfir barnanna þannig að þau geti fylgt sömu áherslum í sínu fæði og heima. Þó hafa sumir leik- og grunnskólar tekið uppá að bjóða uppá vegan mat fyrir börn sem kjósa það en þar á meðal er Mosfellsbær en sveitarfélagið fór að bjóða uppá grænmetis- og veganfæði í öllum leik- og grunnskólum í febrúar á þessu ári (2020). Skólamatur sem að er fyrirtæki sem þjónustar um 50 leik- og grunnskóla á Suðurlandinu bíður einnig uppá vegan fæði svo dæmi sé nefnt.

Ástæðan fyrir því að ég er persónulega að ræða þetta mál er að ég borða ekki kjöt af trúarlegum og umhverfisverndar ástæðum og vil ekki að dóttir mín fái kjöt heldur. Þegar dóttir mín byrjaði hjá dagmömmu óskaði ég eftir því að hún fengi ekki svínakjöt eða unnar kjötvörur og gekk það vel, en fékk ég þó að heyra frá leikskólaráðgjafa á fræðslusviði að dagforeldrum bæri ekki skylda til þess að virða okkar skoðanir, þ.e. sleppa svínakjöti og unnum kjötvörum þar sem að dóttir mín væri ekki með ofnæmi. Þegar dóttir mín byrjaði á leikskóla óskaði ég eftir því að hún fengi ekki sykur útá grjónagrautinn sinn, mjólk að drekka og hvort hægt væri að sleppa unnum kjötvörum. Starfsfólkið á leikskólanum sagðist gera sitt besta, þ.e.hún fengi ekki sykur á grjónagrautinn og ekki mjólk að drekka. Þau myndu svo reyna af bestu getu að gefa dóttur minni ekki unnið kjöt, en það væri t.d. ekki hægt að sleppa því í skinkupasta eða öðrum matvörum sem væri búið að blanda því saman við. Ósk okkar foreldranna er að dóttir okkar fái kjötlaust fæði á leikskólanum, en við höfum reynt að fá það rólega í gegn. Ég óskaði eftir því nýlega að dóttir mín fengi ekki unnar kjötvörur og spurðist fyrir hvort ég mætti nesta hana í staðin. Samskipti mín við leikskólann má sjá í fylgiskjali 3 þar sem ég fer nánar í samskiptin. Það endaði svo með því að skólastjórinn á leikskólanum bauð okkur uppá að nesta dóttur okkar þá daga sem er kjöt á matseðli og þau myndu ekki gefa henni kjöt. Þetta er heljarinnar vinna fyrir vinnandi foreldra en eitthvað sem við erum s.s tilbúin í að gera ef það stuðlar að betri lýðheilsu dóttur okkar. Hinsvegar þá er það svo að ekki er hægt að geyma matinn hennar í kæli eða að hita hann upp sem mér þykir mjög leiðinlegt, en við vitum flest hvernig matur bragðast sem hefur staðið við stofuhita í nokkrar klukkustundir og kærum okkur flest ekki um að borða þann mat.

Ég sendi fyrirspurn á Embætti landlæknis og fékk það svar frá Jóhönnu E. Torfadóttur verkefnastjóra næringar að réttilega eins og kemur fram í handbók um skólamötuneyti eigi skólinn að koma á móts við þarfir barna svo hægt sé að fylgja sömu áherslum og er gert heima fyrir. Þó þurfi að tryggja að máltíðirnar þrjár (morgunverður, hádegismatur og kaffitími) veiti 70% af orku- og næringarefnaþörf leikskólabarna. Þá mælir Embætti landlæknis með því að fenginn sé næringarfræðingur til að ráðleggja leikskólanum með jurtafæði og matseðil því tengdu. Hún bendir einnig á að ræða við hluteigandi aðila hjá Akureyrarbæ varðandi að tekið sé tillit til okkar þarfa en flest sveitarfélög séu hluti af heilsueflandi samfélagi þar sem gert er krafa um að fylgt sé eftir ráðleggingum embætti landlæknis um mataræði á leikskólum. Sjá nánar í fylgiskjali 3.

Ef við lítum aðeins á lög um leik og grunnskóla, menntastefnu og mannréttindastefnu Akureyrarbæjar út frá því að börn eigi rétt á því að fá jurtafæði í leik- og grunnskólum:

Menntastefna Akureyrarbæjar:

Í menntastefnu Akureyrarbæjar stendur að stefnan sé samfélagssáttmáli um skólastarf, áherslur og starfshætti, ekki síst hvernig starfshættir skólanna þurfa að þróast í takt við þær hröðu og miklu samfélagsbreytingar sem eiga sér stað þessi árin. Stjórnun skóla einkennist af samvinnu, þátttöku, trausti og virðingu í samskiptum við alla aðila skólasamfélagsins. Stjórnun byggir á lýðræðislegu samstarfi við börn, fjölskyldur og starfsfólk. Starfsfólk á frumkvæði að samstarfi við heimili og vinnur að þróun leiða sem taka mið af ólíkum þörfum, menningu og reynslu barna og fjölskyldna þeirra. <https://www.akureyri.is/static/research/files/menntastefna-akureyrarbaejar-2020-2025-samth-i-baejarstjorn-2-juni-2020pdf>

Mannréttindastefna Akureyrarbæjar:

Í mannréttindastefnu Akureyrarbæjar stendur að mannréttindi barna séu tryggð hjá Akureyrarbæ í gegnum innleiðingarferli **Barnasáttmála sameinuðu þjóðanna**. Að íbúar á Akureyri njóti mannréttinda án tillits til uppruna, þjóðernis, stéttar, tungumáls, litarháttar, trúar, lífs-, stjórnmálaskoðana, trúleysis, kyns, kynhneigðar, kynvitundar, kyntjáningar, kyneinkenna, aldurs, fötlunar, holdafars, líkamsgerðar, heilsufars, atgervis eða annarrar stöðu. Mannréttindi og fjölbreytni eru leiðarstef í allri stefnumótun og ákvarðanatöku hjá Akureyrarbæ og hafa starfsfólk og stjórnendur Akureyrarbæjar skýra mannréttindasýn. Stjórnendur hjá Akureyrarbæ skapa rými fyrir aðlögun og fjölbreytileika. Akureyrarbær leggur áherslu á samvinnu og viðskipti við aðila sem vinna að því að efla frumkvæði, nýsköpun og þekkingaröflun á sviði mannréttinda.  <https://www.akureyri.is/static/research/files/mannrettindastefna_akureyrarbaejar_2020-2023pdf>

Lög um grunnskóla:

Í 2. grein um lög um grunnskóla segir að hlutverk grunnskóla í samvinnu við heimilin sé að stuðla að alhliða þroska allra nemenda. Starfshættir grunnskóla skulu mótast m.a. af umburðarlyndi og kærleika, jafnrétti, lýðræðislegu samstarfi, ábyrgð, umhyggju, sáttfýsi og virðingu fyrir manngildi. Þá skal grunnskóli leitast við að haga störfum sínum í sem fyllstu samræmi við stöðu og þarfir nemenda og stuðla að alhliða þroska, velferð og menntun hvers og eins. <https://www.althingi.is/lagas/nuna/2008091.html>

Lög um leikskóla:

Í 2. grein laga um leikskóla segir að velferð og hagur barna eigi að vera hafður að leiðarljósi í öllu starfi. Veita eigi börnum umönnun og menntun, búa þeim hollt og hvetjandi uppeldisumhverfi og örugg náms- og leikskilyrði. Stuðla skal að því að nám fari fram í leik og skapandi starfi þar sem börn njóta fjölbreyttra uppeldiskosta. Starfshættir leikskóla skulu mótast af umburðarlyndi og kærleika, jafnrétti, lýðræðislegu samstarfi, ábyrgð, umhyggju, sáttfýsi, virðingu fyrir manngildi og kristinni arfleifð íslenskrar menningar.

Aðalnámskrá leikskóla:

Í aðalnámskrá leikskóla er fjallað um menntastefnu sem reist er á sex grunnþáttum menntunar sem eru leiðarljós við námskrárgerðina. Þessir grunnþættir eru: læsi, sjálfbærni, heilbrigði og velferð lýðræði og mannréttindi, jafnrétti, sköpun. Ef við horfum á jafnréttismenntun, þá stendur að markmið jafnréttismenntunar sé að skapa tækifæri fyrir alla til að þroskast á eigin forsendum, rækta hæfileika sína og lifa ábyrgu lífi í frjálsu samfélagi í anda skilnings, friðar, umburðarlyndis, víðsýnis og jafnréttis. Í skólastarfi skulu allir taka virkan þátt í að skapa samfélag jafnréttis og réttlætis. Jafnréttismenntun felur í sér gagnrýna skoðun á viðteknum hugmyndum í samfélaginu og stofnunum þess í því augnamiði að kenna börnum og ungmennum að greina þær aðstæður sem leiða til mismununar sumra og forréttinda annarra. Leikskólastarf skal byggjast á jafnrétti, virðingu fyrir margbreytileika mannlífsins og öðrum menningarheimum. Virða skal rétt allra sem þar dvelja, óháð kynferði, bakgrunni, aðstæðum eða getu og leitast við að koma til móts við þarfir allra.

Starfshættir leikskóla eiga að stuðla að virðingu barna fyrir náttúru og umhverfi sínu.

Leikskóli er vettvangur þar sem leggja á áherslu á gildi og starfshætti sem renna stoðum undir lýðræðislegt samfélag. Lýðræðislegt leikskólastarf byggist á jafnrétti, fjölbreytileika, samábyrgð, samstöðu og viðurkenningu fyrir ólíkum sjónarmiðum. Þar eiga börn að finna að þau eru hluti af hópi og samfélagi þar sem réttlæti og virðing einkenna samskipti.

Þegar fjallað er um fjölskylduna og leikskólann er talað um að líðan barns í leikskóla sé samtvinnuð velferð fjölskyldu þess og heimilis. Sjónarmið foreldra og framlag þeirra til leikskólastarfs er mikilvægur liður í því að hafa heildarsýn á velferð og vellíðan barna. Þegar börn hefja leikskólagöngu þurfa foreldrar og leikskóli að leggja grunn að samstarfi þar sem umhyggja og velferð barna er höfð að leiðarljósi. Þar ber leikskólakennurum og öðru starfsfólki að sýna fjölbreyttum fjölskyldugerðum og menningu skilning og virðingu. Í aðalnámskrá leikskóla stendur að Í skólaumhverfinu þurfi að stuðla að heilsusamlegu fæðuvali með fræðslu og góðu framboði á fjölbreyttum mat. Leggja þarf áherslu á uppeldis- og félagslegt gildi máltíða meðal annars með því að gefa nægan tíma til að nærast. **Mikilvægt er að skólinn taki mið af þörfum allra barna og ungmenna á einstaklingsbundinn hátt.**

Leikskólum ber að sinna forvarnarstarfi með því að stuðla markvisst að velferð barna og farsælli skólagöngu þeirra. <https://www.stjornarradid.is/media/menntamalaraduneyti-media/media/forsidumyndir/lokadrog-leiksk_vefur.pdf>

Ef lesið er yfir lög og aðalnámskrá um leik og grunnskóla, menntastefnu og mannréttindastefnu Akureyrarbæjar koma orðin mannréttindi, jafnrétti, samvinna, ólikar þarfir, umburðarlyndi, víðsýni, gagnrýn skoðun, viðurkenning fyrir ólíkum sjónarmiðum, réttlæti og margt fleira en öll þessi orð tengjast því máli sem ég vil koma hér á framfæri, að börn og foreldrar eigi rétt á því að fá jurtafæði í leik- og grunnskólum útfrá mannréttindum, jafnrétti, ólíkum þörfum, trúar og lífsskoðunum, ólíkum sjónarmiðum, umhverfisvernd osfrv. Útfrá því má sjá að hér er á ýmsu brotið þegar börnum í leik- og grunnskólum er neitað um jurtafæði og lífsskoðanir og trú barna og foreldra/forráðamanna þeirra ekki virtar.

 Eins og kemur fram hér að ofan á skólinn að koma til móts við þarfir barna sem neita sérfæði af ýmsum ástæðum en þrátt fyrir það er foreldrum og börnum í leik- og grunnskólum neitað um jurtafæði á skólatímum hér hjá Akureyrarbæ og þar á meðal mínu barni. Í aðalnámskrá leikskóla stendur að mikilvægt sé að skólinn taki mið af þörfum allra barna og ungmenna á einstaklingsbundinn hátt. Starfið byggist á virðingu af margbreytileika mannlífsins og öðrum menningarheimum. Virða skuli rétt allra sem þar dvelja, óháð kynferði, bakgrunni, aðstæðum eða getu og leitast við að koma til móts við þarfir allra. Í lögum um leik- og grunnskóla kemur fram að velferð og hagur barna eigi að vera hafður að leiðarljósi og mótast af jafnrétti. Grunnskóli skal leitast við að haga störfum sínum í sem fyllstu samræmi við stöðu og þarfir nemenda og stuðla að alhliða þroska, velferð og menntun hvers og eins. Lýðræðislegt leikskólastarf byggist á jafnrétti, fjölbreytileika, samábyrgð, samstöðu og viðurkenningu fyrir ólíkum sjónarmiðum. Þar eiga börn að finna að þau eru hluti af hópi og samfélagi þar sem réttlæti og virðing einkenna samskipti. Sjónarmið foreldra og framlag þeirra til leikskólastarfs er mikilvægur líður í velferð og vellíðan barna og þurfa foreldrar og leikskóli að leggja grunn að samstarfi þar sem umhyggja og velferð barna er höfð að leiðarljósi. Þar ber leikskólakennurum og öðru starfsfólki að sýna fjölbreyttum fjölskyldugerðum og menningu skilning og virðingu.

Samkvæmt menntastefnu Akureyrarbæjar þurfa starfshættir skóla að þróast í takt við þær hröðu og miklu samfélagsbreytingar sem eiga sér stað þessi árin, og skal starfsfólk skólasamfélagsins í samstarfi við heimilin að vinna að þróun leiða sem taka mið af ólíkum þörfum, menningu og reynslu barna og fjölskyldna þeirra. Í mannréttindastefnu Akureyrarbæjar stendur að mannréttindi barna séu tryggð í gegnum barnasáttmála sameinuðu þjóðanna og að allir íbúar á Akureyri njóti mannréttinda án tillits til m.a. trúar- lífs- og stjórnmálaskoðana. Þar stendur að mannréttindi og fjölbreytni sé leiðarstef í allri stefnumótun og ákvarðantöku hjá Akureyrarbæ og starfsfólk og stjórnendur hafi skýra mannréttindasýn og stjórnendur skapi rými fyrir aðlögun og fjölbreytileika.

Eftir að ég hóf mína „baráttu“ við að dóttir mín og önnur börn í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ fái grænmetisfæði hef ég fengið ýmis svör, útskýringar og ábendingar. Hér koma nokkrar.

* Dóttir mín geti ekki fengið að jurtafæði þar sem að ástæðan sé ekki af trúarlegum ástæðum. Þ.e. að við fjölskyldan séum ekki múslimar en múslimar á Íslandi
	+ Skilgreining á trú í mannréttindastefnu Akureyrarbæjar: getur það átt við trú á yfirnáttúrulegar verur eða algildan sannleika, án bindingar við skipulegan átrúnað. Trú getur einnig verið það að aðhyllast tiltekin trúarbrögð, að tilheyra tilteknu trúfélagi. Í þessari stefnu nær mengið trú utan um trúarbrögð, lífsskoðun og trúleysi. <https://www.akureyri.is/static/research/files/mannrettindastefna_akureyrarbaejar_2020-2023pdf>
	+ Trú mín er að okkur sé ekki ætlað að neita dýraafurða af heilsufarslegum og náttúruverndarlegum ástæðum. Það er mín trú og lífsskoðun.
* Ef ég vilji grænmetisfæði fyrir dóttur mína geti ég sótt um á leikskólanum Hólmasól.
	+ Akureyrarbær er barnvænt sveitarfélag, heilsueflandi samfélag, biðlisti hefur verið á Hólmasól.
* Mötuneyti í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ hafi ekki pláss eða búnað til þess að bjóða uppá jurtafæði
* Það kosti peninga og vinnu að bjóða uppá hollara og betra matarræði í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ og jurtafæði líka. Ekki séu til peningar „núna“.

Plássleysi er þekkt vandamál í mötuneytum í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ og eðlilega kostar það vinnu og peninga að bæta matarræði barna í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ og virða þarfir barna og foreldra. En það er eitthvað sem að sveitarfélagið þarf að finna útúr hvernig hægt sé að fylgja því eftir að farið sé eftir ráðleggingum embætti landlæknis um matarræði, hægt sé að bæta næringu barna í leik – og grunnskólum til forvarna og að koma til móts við þær hröðu samfélagsbreytingar sem eiga sér stað núna. Samkvæmt lögum um grunnskóla nr. 91/2008 er rekstur almennra grunnskóla á ábyrgð og kostnað sveitarfélaga. Sveitarfélög bera ábyrgð á heildarskipan skólahalds í grunnskóla sveitarfélagsins, þróun einstakra skóla, húsnæði og búnaði grunnskóla, sérúrræðum grunnskóla, sérfræðiþjónustu, mati og eftirliti, öflun og miðlun upplýsinga og á framkvæmd grunnskólastarfs í sveitarfélaginu. Samkvæmt lögunum ber þeim að sinna mati og eftirlit með gæðum skólastarfs og fylgja eftir innra og ytra mati þannig að slíkt mat leiði til umbóta í skólastarfi. https://www.althingi.is/altext/140/s/1693.html

En hvað getum við gert sem samfélag, hvað getið þið gert hjá Akureyrarbæ? Hvernig getum við stuðlað að betri næringu barna í leik – og grunnskólum til þess að koma í veg fyrir lífstílstengda sjúkdóma? Hvernig getum við stuðlað að jafnrétti barna í leik- og grunnskólum í hraðri þróun samfélagsins? Hvar getum við byrjað?

Í aðgerðaráætlun um beitingu efnahagslegra hvata til eflingar lýðheilsu: útfærðslur starfshóps á innleiðingu eru nokkrar aðgerðir sem áhugavert er að skoða. Þar kemur enn og aftur fram að mikilvægt sé að fylgja eftir ráðleggingum um næringu barna.

* Starfshópurinn leggur til að auka aðgengi leik- og grunnskólabarna að grænmeti og ávöxtum með skilyrtum styrkjum til kaupa á ávöxtum og grænmeti. Ýmsar þjóðir hafa valið þá leið að bjóða uppá fría ávexti og grænmeti í skólum.
* Í aðgerð 4 er fjallað um heilsueflandi samfélög og skóla. Efla þarf starf Heilsueflandi samfélaga, leik-, grunn- og framhaldsskóla og frístundaheimila. Sem liður í því mælir starfshópurinn með því að sveitarfélög og skólar verði hvött til að nýta sér gátlista um næringu fyrir heilsueflandi samfélög og skóla og tryggja að innan veggja stofnana á vegum sveitarfélagsins, þ.m.t. skóla, frístundaheimila og félagsmiðstöðva, sé matarframboð í samræmi við ráðleggingar um mataræði og markvisst sé dregið úr framboði á sykruðum vörum.
* Í aðgerð 12 er fjallað um að auka heilbrigðisfræðslu í öllum skólasviðum. mikilvægt sé að nemendur á öllum skólastigum (leik-, grunn- og framhaldsskólum) fái fræðslu um hollt mataræði. Jafnframt ættu kennarar og aðrir sem vinna með börnum og unglingum að fá viðeigandi menntun á sviði heilsueflingar og næringar. Þá er æskilegt að þeir sem leiða heilsueflandi verkefni í skólum hafi þekkingu og menntun tengda viðfangsefninu. Skilaboð sem nemendur fá um heilsusamlegt fæðuval stangist ekki á og það sé samræmi milli þess sem börnin læra varðandi hollt mataræði og þess sem er á boðstólum innan skólans. Í áætluninni stendur að samræmi milli framboðs og fræðslu skiptir sköpum eigi þekkingin sem miðlað er að skila sér í jákvæðum viðhorfum og uppbyggilegri heilsuhegðun tengt fæðuvali til skemmri og lengri tíma litið. Þannig þurfa að fara saman aðgerðir sem auka aðgengi að hollustu, þekking/fræðsla um mat og hvatning til að hafa áhrif á neysluvenjur.
* Aðgerð 13 fjallar um að sett séu lög um leikskóla að matarframboð á leikskólum sé í samræmi við ráðleggingar embættis landlæknis um mataræði líkt og kveðið er á um í lögum um grunnskóla og framhaldsskóla. Jafnframt að sett verði í reglugerð um daggæslu í heimahúsum að matarframboð sé í samræmi við ráðleggingar embættis landlæknis fyrir þann aldurshóp. Mikilvægt er að efla eftirlit með gæðum skólamáltíða á öllum skólastigum. Í gátlista frá embætti landlæknis fyrir heilsueflandi samfélög kemur fram að sveitarfélagið skuli hafa eftirlit með að matarframboð og skólamáltíðir í grunnskólum séu í samræmi við ráðleggingar sem koma fram í Handbók fyrir skólamötuneyti (sjá 37. gr. laga nr. 91/2008 um grunnskóla um ytra mat sveitarfélaga með gæðum skólastarfs). Þetta á við um öll skólastig og leggur starfshópurinn til að aðgerð 13 nái því til allra skólastiga.Í gátlista embættis landlæknis er einnig tekið fram að sveitarfélag eigi að miða markvisst að því að draga úr hlut foreldra/forsjáraðila í kostnaði vegna skólamáltíða og stefni í átt að gjaldfrjálsum máltíðum án þess að það komi niður á gæðum. Því myndi aðgerð á borð við að veita skólum styrki til að greiða niður grænmeti og ávexti, til dæmis í formi gjaldfrjálsra grænmetis- og ávaxtastunda á skólatíma, falla vel að þeim heilsueflandi aðgerðum sem þegar hefur verið hvatt til og um leið geta átt þátt í að lækka matarkostnað hjá fjölskyldum með börn á framfæri. Samhliða slíkum aðgerðum væri æskilegt að styðja við framkvæmdina með aukinni ráðgjöf og eftirliti/stuðningi fyrir skólamötuneyti og skólastarf almennt og mætti þá styrkja tenginguna við aukna fræðslu á öllum skólastigum (aðgerð 12) um leið. <https://www.stjornarradid.is/library/04-Raduneytin/Heilbrigdisraduneytid/ymsar-skrar/A%C3%B0ger%C3%B0aa%CC%81%C3%A6tlun%20um%20beitingu%20efnahagslegra%20hvata%20til%20eflingar%20ly%CC%81%C3%B0heilsu%20-%20u%CC%81tf%C3%A6rslur%2022_10.pdf>

Sem hjúkrunarfræðingur í grunnskóla og móðir barns í leikskóla legg ég til að

1. Unnar kjötvörur verði teknar af matseðlum leik- og grunnskóla hjá Akureyrarbæ (sbr ráðleggingar Embætti landlæknis)
2. Rautt kjöt verði minnkað til muna (sbr ráðleggingum Embætti landlæknis) og boðið verði uppá grænmetis eða baunarétti í staðin.
3. Fækka sykruðum matvörum, þ.e. kanilsykur, grænmeti og ávextir í dós með viðbættum sykri, ýmsar sósur eins og tómatsósur, sætar sósur osfrv.
4. Unnið verði markvisst að því að bjóða uppá „hreinni“ mat, minna unnar vörur og meira frá jurtaríkinu sem unnið er frá grunni.
5. Bætt verði til muna úrval og magn grænmetis, ekki bara hrátt grænmeti heldur eldað á allskonar hátt.
6. Góðar og næringarríkar olíur séu í boði, t.d. til þess að setja útá hrátt grænmeti til að bragðbæta.
7. Fylgt verði eftir Ráðleggingum landlæknis og passað verði uppá að allir leik- og grunnskólar séu að fara eftir ráðleggingum landlæknis.
8. Dóttir mín og önnur börn sem að foreldrar/forráðamenn óska eftir að fái jurtafæði fái jurtafæði í leik- og grunnskólum. Ég legg til að jurtafæði verði í boði í öllum leik- og grunnskólum og að daglega geti öll börn valið á milli matseðla, þ.e. grænmetisfæði eða ekki.

Ég geri mér grein fyrir því að mikla vinnu þarf að leggja í breytingar eins og þessar en nauðsynlegt til þess að stuðla að bættri lýðheilsu.

Ég legg til að byrja á því að taka allar unnar kjötvörur af matseðlum í leik- og grunnskólum hjá Akureyrarbæ og koma til móts við börn og foreldra sem kjósa jurtafæði. Allavegana til að byrja með bjóða uppá baunir, grænmetisbuff osfrv í staðin fyrir kjöt og fisk og þá geta börnin borðað flest meðlæti sem að er á boðstólum eins og hin börnin. Ef að það er ekki hægt strax þá að byrja á því að geyma nesti barna í ísskáp og hita það upp á meðan verið er að innleiða jurtafæði í leik- og grunnskólana.

Ég vona að þið gefið ykkur tíma til þess að skoða og lesa yfir skjalið mitt og skoða hvernig hægt sé að bæta næringu barna á Akureyri. Ég hef mikinn áhuga á að taka þátt í þeirri vinnu ef þörf er talin á.

Fyrirfram þakkir og von um gott samstarf

Kveðja

Eyrún Gísladóttir

Hjúkrunarfræðingur og móðir

Fylgiskjal 1: vika 23.-27. nóvember 2020.

* Hádegismatseðill fyrir leik og grunnskóla á Akureyri – litað grænt
* Matseðill eins og hann er í nokkrum leik og grunnskólum á Akureyri – litað svart
* Matseðlar utan Akureyrarbæjar litað rautt

**Mánudagur**

* Akureyrarbær:
	+ Ofnbakaður fiskur, Kartöflur eða hrísgrjón. Hrátt grænmeti: Gúrkur og paprikur Ávextir: Klementínur og kíwí
* Tröllaborgir:
	+ Steiktur fiskur í kínadeigi með hrísgrjónum og fersku salati
* Kiðagil:
	+ Fiskiréttur, grjón og salat.
* Hólmasól:
	+ Soðinn saltfiskur rófur kartöflur rúgbrauð smjör vatn
* Naustaskóli/tjörn:
	+ Ofnbakaður fiskur, hrísgrjón, paprika og tómatkryddsósa Ávextir
* Oddeyrarskóli:
	+ Fiskréttur
* Giljaskóli:
	+ Plokkfiskur, rúgbrauð, grænm., áv.
* Skólamatur:
	+ Aðalréttur: Steiktur fiskur með kartöflum og kokteilsósu
	+ Innihald
		- Þorskur í raspi (þorskur (70%), brauðraspur (hveiti, vatn, ger, salt, litarefni (E160b, E160c), repjuolía, maísmjöl, krydd)),
		- Kartöflur.
		- Kokteilsósa (majónes vegan (repjuolía, vatn, sykur, kartöflusterkja, salt, sinnep (vatn, edik, sykur, sinnepsfræ, salt, krydd, bragðefni), sinnepsduft, krydd, rotvarnarefni (E202, E211, E260), bindiefni (E415), sýra (E330), litarefni (E160a)), tómatsósa (tómatþykkni, edik, frúktósaríkt maíssíróp, maíssíróp, salt, krydd, laukduft, bragðefni), sinnep (vatn, edik, sykur, sinnepsfræ, salt, krydd)).
* Meðlætisbar: Túnfiskur, kotasæla, brokkólí, epli, pera
* Veganréttur: Gulrótarbollur
	+ Innihald: Gulrætur (29%), kartöflur, sætar kartöflur, rauðar linsubaunir, kartöflusterkja, appelsínuþykkni hreint, engifer, laukur, hvítlaukur, grænmetiskraftur (maltodextrín, grænmetisduft (nípa, púrrulaukur), náttúruleg bragðefni, repjuolía), salt, broddkúmen, steinselja, túrmerik, timian, rósmarín.
* Askja/hjallastefnan:
	+ Gufusoðinn fiskur með púrrulauks/kartöflustöppu, bræddu smjöri og hrásalati.
	+ Vegan: Linsubaunabaka.
* Leikskólinn sælukot:
	+ Salat, gúrka, gulrætur, tómatar, moong spírur, salat dressing úr soja og ólívuolíu
	+ Súpa: innihald: gulrætur, rauðrófur, kúrbítur, brokkolí, spínat, kartöflur, linsubaunir.
	+ Brún hrísgrjón og papadam.

**Þriðjudagur**

* Akureyrarbær:
	+ Soðið slátur, Kartöflur eða kartöflumús Meðlæti: Gulrófur eða rófustappa Sósa/viðbit: Hvítur jafningur Hrátt grænmeti: Gúrkur Ávextir: Melónur
* Tröllaborgir:
	+ Smábollur í súrsætri sósu með mangósalati og kartöflum
* Kiðagil:
	+ Slátur, kartöflustappa, jafningur og rófur.
* Hólmasól:
	+ Kartöflugrænmetissúpa heimabakað brauð smjör vatn mjólk
* Naustaskóli/tjörn:
	+ Soðið slátur, rófur, kartöflur og jafningur Ávextir
* Giljaskóli:
	+ Soðið slátur, kartöflur, hvít sósa, ávextir
* Oddeyrarskóli:
	+ Slátur, kartöflur og jafningur
* Skólamatur:
	+ Aðalréttur: Ítalskt lasagna, hrásalat og gróft rúnstykki
	+ Innihald
		- Lasagna (hakksósa (nautahakk, tómatar (tómatar, sýra (E330)), vatn, maíssterkja, paprika, grænmetisblanda (tómatar, kúrbítur, eggaldin, laukur, paprika), tómatpurré (tómatar, salt), tómatsósa (tómatþykkni, edik, frúktósaríkt maíssíróp, maíssíróp, salt, krydd, bragðefni), laukur, nautakraftur (salt, maltódextrín, gerþykkni, sykur, bragðefni, kartöflusterkja, nautakjötsextrakt, krydd, karamellusíróp), hvítlaukur)), ostasósa (vatn, mjólk, hveiti, rjómaostur (kvarg, smjör, rjómi, salt, bindiefni (E410, E412), rotvarnarefni (E202)), repjuolía, nautakraftur (salt, maltódextrín, gerþykkni, sykur, bragðefni, kartöflusterkja, nautakjötsextrakt, krydd, karamellusíróp), hvítlaukur), lasagna blöð (durum hveiti semolina, egg, vatn, salt).
		- Smábrauð\* (hveiti, vatn, maltextrakt úr byggi, ger, þurrkað hveitisúrdeig, salt, þykkingarefni (E466), þrúgusykur, maltódextrín, ýruefni (E472e, sólblómalesitín), sterkja, repju- og pálmaolía, mjölmeðhöndlunarefni (E300), hrásalat (hvítkál (64%), gulrætur (13%), ananas, gúrka (8%), sykur, vatn, sýra (E330), bragðefni, bindiefni (E440), rotvarnarefni (E202, E211)).
	+ Meðlætisbar: Hrásalat, appelsínugul paprika, gúrka, blómkál, banani, appelsína
	+ Veganréttur: Grænmetislasagna
	+ Innihald: Sætarkartöflur, Italina grill, grasker, paprika frosin, laukur ten, tómatar purre, chili, hvítlaukur, provecal, turmeric, karrý, grænmetiskraftur, vatn, sterkja
* Askja/hjallastefnan:
	+ Blómkáls og brokkolísúpa með heimabökuðum fræbollum og humus.
* Leikskólinn sælukot:
	+ Salat, gúrka, gulrætur, paprika, moong spírur, sólblómafræ, salat dressing úr soja sósu og ólífuolíu
	+ Ofnbakað grænmeti: kjúklingabaunir, kúrbítur, gulrætur, kartöflur, spínat, tómat paste, blómkál. Krydd: túrmerik, kóríander duft, hing.

**Miðvikudagur**

* Akureyrarbær:
	+ Gufusoðinn fiskur Meðlæti: Kartöflur og rúgbrauð Sósa/viðbit: Tómatsósa og smjörvi Hrátt grænmeti: Gúrkur og paprikur Ávextir: Bananar og mandarínur
* Tröllaborgir:
	+ Ofnbakaður fiskur í kryddraspi með hvítlaukssósu, kartöflum og mangósalati
* Kiðagil:
	+ Soðinn fiskur, kartöflur, smjör og salat.
* Hólmasól:
	+ Steiktur fiskur kartöflur grænmeti köld sósa
* Naustaskóli/tjörn:
	+ Soðinn fiskur, kartöflur grænmeti og tómatsósa Ávextir
* Giljaskóli:
	+ Soðinn fiskur, kartöflur, rúgbrauð, tómatsósa, gr., áv
* Oddeyrarskóli:
	+ Soðinn fiskur, kartöflur og rúgbrauð
* Skólamatur:
* Aðalréttur: Soðinn lax og ýsa með soðnum kartöflum, bræddu smjöri og rúgbrauði
	+ Innihald: Ýsa, Lax.
	+ Kartöflur.
	+ Rúgbrauð\* (rúgur, púðursykur, vatn, rúgsigtimjöl, maltextrakt úr byggi og hveiti, ger, salt)
	+ Smjör (rjómi, salt), smjörvi (rjómi, rapsolía, salt, A og D vítamín). Auk meðlætisbars.
* Meðlætisbar: Sítróna, appelsínugul paprika, gulrót, tómatur, ananas, epli
* Veganréttur: Hvítlauks- og hvítbaunabuff
	+ Innihald: Hvítbaunir (49,6%), hrísgrjón, laukur, vatn, grænmetiskraftur (sjávarsalt, ger, maltodextrín, pálmafeiti, skessujurt, múskat blóm, pipar), kartöflusterkja, hvítlaukur (2,5%). Steikt upp úr repjuolíu.
* Askja/hjallastefnan:
	+ Bakað penne í kjötsósu með fersku salati.
	+ Vegan: Bakað penne í grænmetissósu.
* Leikskólinn Sælukot:
* Salat, gúrka, tómatar, svartar ólífur, moong spírur, salatdressing úr sojasósu og ólífuolíu.
* Spelt pítsa: spelt hveiti, kúrbítur, paprika og tómatar, ólífur, túrmerik duft, oregano, rósmarín og hing.

**Fimmtudagur**

* Akureyrarbær:
	+ - Grænmetisréttur Meðlæti: Hrísgrjón Meðlæti: Brauð Meðlæti: Maísbaunir Sósa/viðbit: Köld eða heit sósa Hrátt grænmeti: Ferskt salat Ávextir: Appelsínur og epli
	+ Tröllaborgir:
		- Langeldaður svínakambur með soðsósu, ofnkartöflum, rótargrænmeti og rauðbeðum
	+ Kiðagil:
		- Grænmetislasagnia, bygg, sósa og salat.
	+ Hólmasól:
		- Kjöt í karrý
	+ Naustaskóli/tjörn:
		- Grænmetisbuff, hrísgrjón, salat og salsadressing Ávextir
	+ Giljaskóli:
		- Grænmetisbuff, kartöflur, pítusósa, grænm., áv.
	+ Oddeyrarskóli:
		- Grænmetislasagne
	+ Leikskólinn Fagrabrekka:
		- Aðalréttur: Hakkabuff með kartöflumús og lauksósu
			* Innihald:
				+ Hakkabuff (grísakjöt (42%), nautakjöt (39%), vatn, brauðraspur (hveiti, salt, ger), krydd (inniheldur sellerírót), umbreytt sterkja, salt, vatnsrofin jurtaprótein, sykur, pálmafita, nautakjötsþykkni, gulrætur, náttúruleg bragðefni).
				+ Kartöflumús (vatn, mjólk, kartöfluduft (kartöflur, mjólkurduft, salt, rjómaduft, svartur pipar, bragðefni, bindiefni (E471, E450), þráavarnarefni (E300, E304, E223 súlfít)), sykur, smjör (rjómi, salt), salt). Lauksósa (vatn, maíssterkja, laukur, nautakraftur (salt, maltódextrín, gerþykkni, sykur, bragðefni, kartöflusterkja, nautakjötsextrakt, laukduft, karamellusíróp, túrmerik, hvítur pipar), sósulitur (litarefni (E150c), vatn, salt), pipar). Auk meðlætisbars. Ofnæmisvaldar: Glúten, mjólk, sellerí, súlfít.
		- Meðlætisbar: Brokkólí, gúrka, rófa, gular baunir, gul melóna, banani
		- Veganréttur: Grænmetisbuff
			* Innihald: Grænmeti 72% (kartöflur, brokkolí, kartöflur, gulrætur, baunir), hveiti, sólblómaolía, hveiti semolina, laukur, salt, sterkja, dextrose, ger, krydd, repjuolía, borðsalt, jurtir.
* Askjan, hjallastefnan:
	+ - Túrmerik kartöflur og nýrnabaunir í tortillas með Pico de Gallo dressingu og rifnum osti.
	+ Leikskólinn sælukot:
		- Salat, gúrka, spírur, gulrætur, moong spírur, sólblómafræ, salat dressing úr sojasósu og ólífuolíu.
		- Bygg grautur, haframjólk og kanill, örlítið magn af brúnum sykri.

**Föstudagur**

* Akureyrarbær:
	+ Hrísgrjónagrautur Meðlæti: Slátur Meðlæti Kanelsykur Hrátt grænmeti: Gúrkur Ávextir: Ávaxtabakki
* Tröllaborgir:
	+ Pasta í rjómasósu með skinku, ítölsku brauði og smjöri
* Kiðagil:
	+ Grjónagrautur og flatbrauð.
* Hólmasól:
	+ Grænmetisbuff hýðishrísgrjón köld sósa grænmeti
* Naustaskóli/tjörn:
	+ Grjónagrautur og slátur Ávextir
* Giljaskóli:
	+ Mjólkurgrautur, slátur, grænm.bitar, áv
* Oddeyrarskóli:
	+ Maggarónugrautur
* Skólamatur:
	+ Grjónagrautur, slátur og brauð með álegg
		- innihald:
			* Grjónagrautur (vatn, mjólk, hrísgrjón, salt).
			* Lifrarpylsa (lambalifur (35%), lambamör, vatn, rúgmjöl, haframjöl, kartöflusterkja, salt).
			* Brauð\* (hveiti, vatn, hveitikurl, smjörlíki (pálma- og repjuolía, vatn, salt, bragðefni), salt, ger ýruefni (E481), mjölmeðhöndlunarefni (E300)).
			* Skinka (grísakjöt (80%), vatn, salt, þrúgusykur, kartöflumjöl, gerþykkni, bindiefni (E451, E407, E410), krydd, þráavarnarefni (E301, E330), rotvarnarefni (E270, E250)).
	+ Meðlætisbar: Úrval ávaxta og grænmetis
	+ Veganréttur: Sætkartöflusúpa
	+ innihald: Vatn,gulrætur,paprika,laukur,Sætarkartöflur,hvítlaukur,kókosmjólk,karrý,grænmetiskraftur, bygg.
* Askja, hjallastefnan:
	+ Ofnbakaður fiskur í sítrónuolíu og lauk með steinselju kúskús og fersku grænmeti.
	+ Vegan : Briam.
* Leikskólinn sælukot:
	+ Salat, gúrka, spírur, gulrætur, moong spírur, salat dressing úr soja sósu og ólífu olíu.
	+ Spelt pasta: sósa úr gulrótum, blómkáli, rauðrófum, sellerí, kartöflum og tómat paste. Krydd: hing, túmerik, cumin.
* [**http://saelukot.is/wp-content/uploads/2020/10/Saelukot-Menu.pdf**](http://saelukot.is/wp-content/uploads/2020/10/Saelukot-Menu.pdf)
* [**http://askja.hjalli.is/Skolastarfid/Matsedill#**](http://askja.hjalli.is/Skolastarfid/Matsedill)
* [**https://www.skolamatur.is/matsedill/hadegi?school=1909&week=48&year=2020**](https://www.skolamatur.is/matsedill/hadegi?school=1909&week=48&year=2020)
* [**http://trollaborgir.karellen.is/Daglegt-starf/Matsedill#**](http://trollaborgir.karellen.is/Daglegt-starf/Matsedill)
* [**https://oddeyrarskoli.is/wp-content/uploads/2020/11/matse%C3%B0ill-f.-n%C3%B3v.pdf**](https://oddeyrarskoli.is/wp-content/uploads/2020/11/matse%C3%B0ill-f.-n%C3%B3v.pdf)
* [**https://www.akureyri.is/static/files/skolafaedi/vika-3.pdf**](https://www.akureyri.is/static/files/skolafaedi/vika-3.pdf)
* [**http://kidagil.karellen.is/Daglegt-starf/Matsedill#**](http://kidagil.karellen.is/Daglegt-starf/Matsedill)
* [**https://www.giljaskoli.is/static/files/Matsedlar/nov.pdf**](https://www.giljaskoli.is/static/files/Matsedlar/nov.pdf)
* [**http://www.naustaskoli.is/static/files/2019\_2020/2020\_2021/november-2020-ns.pdf**](http://www.naustaskoli.is/static/files/2019_2020/2020_2021/november-2020-ns.pdf)
* [**http://holmasol.hjalli.is/Skolastarfid/Matsedill#**](http://holmasol.hjalli.is/Skolastarfid/Matsedill)

**Fylgiskjal 2**

Hér hef ég tekið saman allar þær matvörur sem eru í uppskriftum af réttum í sameiginlegum matseðli leik- og grunnskóla Akureyrarbæjar inná vefsíðu Akureyrarbæjar. Ég hef litað rautt þær helstu matvörur sem eru á matseðlunum sem eru taldar óæskilegar, eða skuli takmarka neyslu á. Ég sendi skjalið einnig í öðru skjali þar sem textinn sést ílla í þessari útgáfu.



**Fylgiskjal 3 – Samskipti við leikskóla varðandi grænmetisfæði Tekið útúr skjalinu aðra pósta og persónulegar upplýsingar**

Þegar dóttir mín byrjaði hjá dagmömmu óskaði ég eftir því að hún fengi ekki svínakjöt eða unnar kjötvörur og gekk það vel, en fékk ég þó að heyra frá leikskólaráðgjafa á fræðslusviði að dagforeldrum bæri ekki skylda til þess að virða okkar skoðanir, þ.e. sleppa svínakjöti og unnum kjötvörum þar sem að dóttir mín væri ekki með ofnæmi.

Þegar dóttir mín byrjaði á leikskóla óskaði ég eftir því að hún fengi ekki sykur útá grjónagrautinn sinn, mjólk að drekka og hvort hægt væri að sleppa unnum kjötvörum. Starfsfólkið á leikskólanum sagðist gera sitt besta, þ.e.hún fengi ekki sykur á grjónagrautinn og ekki mjólk að drekka. Þau myndu svo reyna af bestu getu að gefa dóttur minni ekki unnið kjöt, en það væri t.d. ekki hægt að sleppa því í skinkupasta eða öðrum matvörum sem væri búið að blanda því saman við.

Ósk okkar foreldranna er að dóttir okkar fái kjöt og mjólkurlaust fæði á leikskólanum, en við höfum reynt að fá það rólega í gegn. Ég óskaði eftir því nýlega að dóttir mín fengi ekki unnar kjötvörur og spurðist fyrir hvort ég mætti nesta hana í staðin.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
| Sæl XXX skólastjóriXXX benti mér á að hafa samband við þig. Dóttir mín heitir XXX og er á…Ég borða ekki dýraafurðir og hef helst viljað halda dóttur minni frá dýraafurðum af ýmsum ástæðum. Ég hef fundið það greinilega eftir að XXX byrjaði hjá dagmömmu og núna á leikskólanum að réttur minn sem foreldri virðist lítill sem enginn. Svo virðist vera að þvinga eigi barnið mitt til þess að neita dýraafurða og ekki séu virt trúarleg viðhorf okkar eða hvað við teljum barninu okkar fyrir bestu næringarlega séð. Ég sem foreldri tel mig eiga rétt á þvi að stjórna högum barnsins míns og þykir mér mjög leitt að ekki sé hægt að komast til móts við það. Ég skil að það geti verið flókið að bjóða uppá mat án dýraafurða í leikskólanum mtt kostnaðar og plássleysis þótt að margir leik og grunnskólar annar staðar á landinu hafi nú tekið það upp. En það að neita mér um að nesta barnið mitt þykir mér mjög sérstakt. Ég geri mér grein fyrir því að það eru börn á leikskólanum með ýmis ofnæmi bráða og ekki en tel mig geta nestað barnið mitt og tekið tillit til ofnæmisvaka. Mér þykir mjög sérstakt að hægt sé að bjóða tveggja ára barni uppá að fá aðeins meðlæti í hádegismatinn. Ef lesið er í barnasáttmálann og ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri má sjá að hér er á ýmsu brotið. Ég ætla ekki að fara nánar í barnasáttmálann en hér er texti úr ráðleggingum um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri:**Mikil neysla á rauðu kjöti, sér í lagi unnum kjötvörum, tengist auknum líkum á krabbameini í ristli og þyngdaraukningu**. Feitar kjötvörur innihalda einnig mikið af mettaðri fitu. Stór hluti mettaðrar fitu í fæði Íslendinga kemur úr mjólkur- og kjötvörum. Með því að skipta út hluta af mettuðu fitunni fyrir ómettaðar fitusýrur má lækka LDL-kólesteról í blóði og minnka líkur á hjarta- og æðasjúkdómum. Með unnum kjötvörum er átt við kjöt (oftast rautt kjöt) sem er reykt, saltað eða rotvarið með nítrati eða nítríti. Sem dæmi má nefna saltkjöt, spægipylsu, pepperóní, beikon, pylsur, bjúgu, kjötfars, hangikjöt og skinku. Með rauðu kjöti er átt við t.d. nautakjöt, lambakjöt og svínakjöt.Velja skal fyrst og fremst óunnið, magurt kjöt. • Takmarka neyslu á rauðu kjöti við 500 g á viku. Sérstaklega skal takmarka neyslu á unnum kjötvörum. Þetta samsvarar tveimur til þremur kjötmáltíðum á viku og smávegis af kjötáleggi. • Velja fuglakjöt (hvítt kjöt), fisk, eggja-, bauna- eða grænmetisrétti í öðrum máltíðum vikunnar og sem álegg. • Velja skráargatsmerktar kjötvörur. <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item25796/R%C3%A1%C3%B0leggingar%20um%20matar%C3%A6%C3%B0i_2017_LR.pdf>Í textanum hér stendur að neysla á rauðu kjöti sér í lagi unnum kjötvörum tengist auknum líkum á krabbameini í ristli og þyngdaraukningu. Mælst er til þess í ráðleggingum landlæknis að velja fyrst og fremst óunnið magurt kjöt, takmarka neyslu á rauðu kjöti við 500 gr á viku (fullorðnir), sérstaklega skal takmarka neyslu á unnum kjötvörum. Þetta samsvarar tveimur til þremur kjötmáltíðum á viku og smávegis af kjötáleggi. Mælst er til þess að velja fuglakjöt (hvítt kjöt), fisk, eggja-, bauna- eða grænmetisrétti í öðrum máltíðum vikunnar og sem álegg. Á Tröllaborgum í næstu viku erMánudagur: ofnbakaður fiskurÞriðjudagur: Tröllasúpa (núðlur, grænmeti og pylsur)Miðvikudagur: SvínasnitzelFimmtudagur: FiskirétturFöstudagur: HangkjötSem að samsvarar þremur máltíðum af unnum kjötvörum, pylsum, svínasnitzel og hangikjöti í einni viku. Þar fyrir utan er svo nónhressingin en samkvæmt upplýsingum frá XXX er boðið uppá eitthvað af eftirtöldu sem álegg: smjör, lifrarkæfa, brauðostur, spægipylsa, brauðskinka, smurostur, bræddir ostar og mysingur. Svo eiga þá börnin eftir að borða heima hjá sér kvöldmat sem eru oft því miður líka kjötvörur unnar og ekki. Í Ráðleggingar um næringu barna fyrir dagforeldra og starfsfólk ungbarnaleikskóla stendur að kjöt sé í lagi fyrir börn tveggja ára og eldri. Velja skuli óunnar vörur og stilla salti mjög í hóf. Flestar tegundir af áleggi í lagi þó eru unnar kjötvörur ekki æskilegar og ber að stilla þeim í hóf eins og kostur er. <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11428/Radleggingar_um_naeringu_barna_fdagforeldra_og_ungbleikskola_2018.pdf>Á vefsíðu Akureyrarbæjar um skólafæði í Grunn og- leikskólum stendur:Á Akureyri er samræmdur matseðill fyrir alla leik- og grunnskóla. Matseðilinn rúllar á 7 vikna fresti og hafa matráðar úr nokkrum uppskriftum að velja hvern dag. Farið er eftir ráðleggingum frá landlæknisembættinu.Fiskur eða fiskréttur tvisvar í viku, líka feitur fiskurKjöt eða kjötréttir tvisvar í viku (eitthvað sem þyrfti að breyta að mínu mati)Supur, skyr, hrísgrjónagrautar eða léttur réttur einu sinni í vikuGrænmeti, salat og ávextir í boði alla dagaGróft brauðGrænmetisréttir tvisvar sinnum í mánuði í stað kjötrétta. Samkvæmt sameiginlegum matseðli Akureyrarbæjar ætti matseðill vikunnar að hljóða svonaMánudagur: Fiskbúðingur eða fiskibollurÞriðjudagur: Kjöt og kjötsúpaMiðvikudagur: Bauna- eða grænmetisrétturFimmtudagur: Gufusoðin ýsaFöstudagur: Kjötréttur eða gúllasEins og sést hér er matseðillinn á Tröllaborgum ekki í líkingu við sameiginlegan matseðil fyrir leik- og grunnskóla hjá Akureyrarbæ. Hann er líka þvert á það sem stendur í ráðleggingum landlæknis.<https://www.akureyri.is/is/thjonusta/menntun/matur><https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11428/Radleggingar_um_naeringu_barna_fdagforeldra_og_ungbleikskola_2018.pdf>Eins og ég segi þá erum við ósátt við það að ekki sé hægt að koma til móts við okkur en það kemur mér líka ótrúlega á óvart að leikskólar hjá Akureyrarbæ séu ekki að fylgja ráðleggingum landlæknis og séu ítrekað að gefa ungum börnum sem eru að stækka og þroskast ýmsar matvörur sem ekki eru taldar æskilegar og geta haft áhrif á vöxt þeirra og þroska. Ég á fund með Ernu Rós Ingvarsdóttur og Sigurbjörgu Rún Jónsdóttur á föstudaginn varðandi mötuneyti hér í leik og grunnskólum á Akureyri, en þar er ég að fara á vegum vinnunnar en ekki beint af persónulegum ástæðum en mun ræða þetta þar, þ.e. réttindi foreldra varðandi val á næringu barna og það að Akureyrarbær er ekki að fara eftir ráðleggingum landlæknis. Ég vona innilega að þið skoðið hvað hægt sé að gera fyrir foreldra í þessari aðstöðu því ég get alveg lofað ykkur því að það munu verða fleiri foreldra sem munu vilja jurtafæði fyrir börnin sín á næstu árum og það þarf klárlega að bæta matarræði í leik og grunnskólum á Akureyri. KveðjaEyrún GísladóttirMóðir XXXÉg sendi hér líka með slóð á matseðil hjá leikskóla í Reykjavíkurborg sem býður líka uppá Vegan mat<http://laufasborg.hjalli.is/Skolastarfid/Matsedill>  Ég sendi að lokum fyrirspurn á Embætti landlæknis þar sem ég fæ þessi svör: |

Sæl Eyrún og takk fyrir að hafa samband.

Eins og þú segir þá er þetta oft vandmeðfarið að finna leið til að tekið sé tillit til matarþarfa ef ekki er um ofnæmi eða óþol að ræða eða af trúarlegum ástæðum.

Eins og þú segir líka réttilega þá kemur fram í [handbókinni](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item33833/version4/Leikskolamappa_2018_rafraen.pdf) að skólinn ætti að koma á móts við þarfir barna svo hægt sé að fylgja sömu áherslum og er gert heima fyrir.

Það þarf þó að tryggja að máltíðarnar þrjár (morgunmatur, hádegismatur og kaffitími) veiti 70% af orku- og næringarefnaþörf leikskólabarna.

Þá mælum við með því að fenginn sé næringarfræðingur til að ráðleggja leikskólanum með jurtafæði og matseðill því tengdu.

Mögulega væri hægt að ræða þetta við hlutaðeigandi aðila hjá sveitarfélaginu varðandi að tekið sé tillit til ykkar þarfa en flest eru þau hluti af heilsueflandi samfélagi þar sem gerð er krafa um að fylgt sé eftir ráðleggingum embætti landlæknis um mataræði á leikskólum.

Með bestu kveðju / Kind regards

**Jóhanna E. Torfadóttir, PhD**