



Akureyrarbær, fræðslusvið  
B.t. Ernu Rósar Ingvarsdóttur, verkefnastjóra leikskóla  
og Sigubjargar Rúnar Jónsdóttur, fræðslusviði

Kópavogi 19.8.2021

**Efni:** *Stutt samantekt vegna úttektar á skólamáltíðum og tillögur að úrbótum*

Niðurstöður úttektar á matseðlum í grunn- og leikskólum Akureyrarbæjar eru góðar ef horft er til fjölbreytni þess sem er í boði, magn orku (kkal/kJ), hlutfall orkuefnanna; fitu, próteina, og kolvetna og magn sykurtegunda.

**Tillögur að úrbótum miðað við það þriggja vikna tímabil sem úttektin tók yfir:**

1. Auka magn grænmetis og salats og leggja áherslu á fjölbreytni og meiri “lit” (ályktun tekin út frá myndum sem sendar voru af máltíðum frekar en útreikningum-sjá myndaskjal).
2. Tryggja að feitur fiskur sé í boði a.m.k. 2x í mánuði.
3. Auka hlutfall trefjaríkra matvæla.
4. Minnka hlut matvæla með mettaða fitu.

**Eftirfarandi rök eru lögð til grundvallar:**

1. “Meiri” litur á máltíðum gefur almennt meira magn og meiri fjölbreytni bæði í vítamínum og steinefnum. Sjá dæmi um mun á “ljósu” grænmeti og “dökku”

Vítamín og steinefni/100g	Blaðsalat (Iceberg)	Spínat
Steinefni alls	1,0 g	1,9g
A vítamín, RJ	74 míkrogrömm	349 míkrogrömm
E vítamín	0,66 mg	1,22 mg
B1 vítamín	0,08 mg	0,1 mg
B6 vítamín	0,08 mg	0,22 mg
C vítamín	4,4 mg	54 mg
Kalk	53 mg	130 mg
Járn	0,65 mg	4,5 mg
Vítamín og steinefni/100g	Blómkál (hrátt)	Spergilkál (hrátt)
Steinefni alls	0,8 g	1,1 g
A vítamín, RJ	0,33 míkrogrömm	44,4 míkrogrömm
E vítamín	0,33 mg	1,2 mg
B1 vítamín	0,1 mg	0,1 mg
B6 vítamín	0,16 mg	0,21 mg
C vítamín	78,2 mg	123 mg
Kalk	16 mg	56 mg
Kalíum	290 mg	395 mg
Járn	0,24 mg	0,71mg
Heimild: ÍSGEM (Íslenskur gagnagrunnur um efnainnihald matvæla).		



Myndir fengar að láni.

2. Feitur fiskur gefur umtalsvert magn af einómettuðum og fjölómettuðum fitusýrum (m.a. ómega 3). Þær fást líka úr lýsi.

Fita í fiski/100g	Þorskur/Ýsa/	Keila	Steinbítur	Bleikja	Lax
Einómettuð fita	0,056 g	0,3 g	0,8	6,1 g	5,4 g
Fjölómettuð fita	0,22 g	0,4 g	0,6	3,2 g	3,1 g
Samtals góð fita:	0,28 g	0,7	1,4	9,3 g	8,5 g

Heimild: Næringargildi sjávarafurða, skýrsla Matís, október 2011



Mynd úr bæklingi Landlæknisembættisins.

3. Trefjar fást nær eingöngu úr grófu korni eins og grófu brauði, hýðishrísgrjónum, heilhveiti pasta, grófum tortillakökum, heilhveiti lasagnaplöturum, byggi og kínóa. Einnig úr matvælum eins og baunum og linsum.

Matvæli	Trefjar í 100 g
Kartöflur	2,0 g
Hrísgrjón, hvít	2,3 g
Hrísgrjón, hýðishrísgrjón	6-8 g
Pasta, hvítt	2,9 g
Pasta, heilhveiti	8-10 g
Tortillur, hvítar	2-3 g
Tortillur, heilhveiti	6-8 g
Bygg	10 g
Kínóa	10 g
Franskbrauð	2,5 g
Pylsubrauð/Hamborgarabrauð	2,5 g
Flatkökur	2,5-3,5 g
Heilkornaflatkökur	5,1 g
Maltbrauð	6,9 g
Heilkornabrauð	6,2
Lífskorn	6,6
Fitty brauð	7,5
Heimildir: Framleiðendur og ISGEM	



4. Mettuð fita finnst helst í kjöti og feitum mjólkurvörum. Með því að minnka hlutfall kjöts í máltíðum og auka hlutfall linsa, bauna og grænmetis minnka hlutfall mettaðar fitu í máltíðum og trefjamagn eykst.

Hráefni/matvæli	Mettuð fita/100g	Trefjar/100g
Folaldagúllas	1,8	0 g
Nautahakk, hrátt 10%/16%	2,5 g	0 g
Kjúklingur, m. skinni hrár	3,2 g	0 g
Svínagúllas hrátt	2,2 g	0 g
Snitsel, lamba og svína, steikt	4,8 g	0 g
Kjötfars, hrátt	6,8 g	0 g
Vínarpylsur	7,9 g	0
Súpukjöt	13,1 g	0
Kindakæfa föst/smyrjanleg	10,1/17,6 g	0 g
Lifrarpylsa, soðin	13,6 g	
Nýrnabaunir, soðnar	0,1	6,7
Kjúklingabaunir soðnar	0,2	5,1
Linsubaunir, soðnar	0,1	3,8
Grænmeti, soðið (meðaltal)	0,08-0,1	2,7-3,0
Heimildir: ISGEM (Íslenskur gagnagrunnur um næringargildi). Þess ber að geta að tölurnar fyrir kjötið geta verið mjög misjafnar eftir framleiðendum.		



*Til að ná þeim markmiðum sem nefnd eru hér að ofan er sett fram tillaga að eftirfarandi fjögurra vikna MÓDELI fyrir matseðil.*

Matseðill (módel) – tillaga:

Vika:	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
1	Fiskur	Grænmetis-réttur	Kjöt	Fiskur	Blandaðir réttir
2	Kjöt	FEITUR FISKUR	Grænmetis-réttur	Kjöt	Skyr/Jógúrt
3	Fiskur	Grænmetis-réttur	Kjöt	Fiskur	Blandaðir réttir
4	Kjöt	FEITUR FISKUR	Grænmetis-réttur	Kjöt	Grjónagrautur

Eftirfarandi skýringar eru gefna með þessum tillögum:

**Fiskur:** Gufusoðinn fiskur, steiktur fiskur, fiskréttir, fiskibollur, plokkfiskur. Hvaða fisktegund sem er  
**FEITUR FISKUR:** Lax, bleikja, rauðspretta, steinbítur, karfi, lúða, síld, rauðmagi, makrill, sardínur. Hvaða réttir sem eru úr þessum fisktegundum (gufusoðið, ofnréttir, bollur, klattar, súpur.....)

**Kjöt:** Hvaða réttir sem er úr öllum kjöttegundum (heil stykki, kjötréttir, bollur, kjötmiklar súpur). Undantekning eru unnar kjötvörur. Með unnum kjötvörum er átt við kjöt sem er reykt, saltað eða rotvarið með nítati eða nítíti, sem dæmi: saltkjöt, spægipylsa, pepperóni, beikon, pylsur, bjúgu, kjötfars og hangikjöt.



**Grænmetisréttur:** Hvaða grænmetisréttir sem eru þar sem uppistaðan er baunir, linsur, gróft korn og grænmeti. Réttirnir geta verið vegan (án allra dýraafurða t.d. „oumph“) með vegan sósum eða vegan með grænmetisósum (oft með mjólkurvörum). Matarmikil súpur með grænmeti, linsum, baunum og grófu korni (t.d. pasta/byggi/núðlum) teljast einnig grænmetisréttir.

**Blandaðir réttir:** Þá er átt við rétti sem innihalda u.þ.b **1/3 af kjöti/fiski+sósu, 1/3 af grænmeti/salati/ávöxtum og 1/3 af trefjaríkum matvælum** eins og grófu korni eða baunum/linsum.

Dæmi:

- Grófar núðlur með grænmeti og kjúklingi/sósu
- Heilkorna pastasalat með afgangi kjöti/fiski (kjúklingi, skinku, rækjum), grænmeti og sósu
- Súpur með kjöti og pasta/byggi/kínóa) og grænmeti ásamt smá rjóma/kókosmjólk/hrísrjóma
- Maukaðar grænmetisúpur (linsur og grænmeti) með rjóma/kókosmjólk/hrísrjóma og grófu brauði
- Pítur með kjöti/rækjum, grænmeti/salati og sósu
- Pitsur/Vefjur með kjöti/osti, grænmeti
- Eggjaréttir og þá tilheyra eggjum kjöthlutunum

Ef óskað er eftir frekari hugmyndavinnu varðandi matseðla og/eða uppskriftir þá má gjarna leita til okkar.

Með góðri kveðju,  
Guðrún Adolfsdóttir, matvælafræðingur og ráðgjafi.