

# Heilsuskilaboð til nemenda

## Fjölbreyttur matur reglulega og í hæfilegum skömmtum

Það skiptir mestu máli að borða reglulega og hæfilega mikið af fjölbreyttum og hollum mat. Til að tryggja fjölbreytni og hollustu, þar sem jafnvægi er á milli næringarefna, þá þurfum við að vita eitthvað um það hvernig best er að setja máltíðirnar saman. Einföld leið er að skoða Fæðuhringinn en mismikið er í sneiðum fæðuhringsins til að leggja áherslu á að vægi hvers flokks í hollu mataræði er mismikið. Einnig sýnir veggspjaldið *Diskurinn* hvernig æskilegt er að setja saman máltíð. Þegar borðuð er fjölbreytt fæða er oftast óþarfi að taka inn fæðubótarefni (vítamín og steinefni) en þó er mælt með því að allir taki inn D-vítamín, t.d. eina teskeið (5 ml) af þorskalýsi á dag. Barneignir eru yfirleitt ekki ofarlega í huga stúlkna í framhaldsskóla en þær eru engu að síður komnar á barneignaaldur. En öllum konum, sem geta orðið barnshafandi, er ráðlagt að taka inn 400 mikrógramma fólattöflu daglega.

Ef allt þetta er haft í huga, og reglulega stunduð röskleg hreyfing, er pláss fyrir sætindi í hófi. Mælt er með að viðbættur sykur í fæðunni sé ekki meira en 10% af orkuþörf dagsins. Það þýðir að ef borðaðar eru um 2000 kcal yfir daginn ætti viðbættur sykur ekki að veita meira en um 200 kcal en það samsvarar um 50 g af viðbættum sykri á dag að hámarki. Viðbættan sykur er að finna í fjölmörgum vörum, t.d. sykrudum gos- og svaladrykkjum, sælgæti, sætu morgunkorni, kexi, bakkelsi og sætum mjólkurvörum.

### Reglulegar máltíðir

Ungt fólk ætti að borða þrjár aðalmáltíðir á hverjum degi, þ.e.a.s. morgunmat, hádegismat og kvöldmat, og flestum hentar að fá sér líka 2-3 millibita yfir daginn. Morgunverðurinn er oft talinn mikilvægasta máltíð dagsins. Fæði þeirra sem borða morgunmat er almennt næringarríkara en þeirra sem sleppa þessari fyrstu máltíð dagsins. Síðan hafa rannsóknir sýnt að þeir sem borða yfirleitt morgunmat standa sig betur í skóla, og starfi, og þeir virðast síður eiga í vanda með líkamsþyngdina. Margir framhaldsskólar bjóða nú hafragraut í morgunmat og eru nemendur eindregið hvattir til að nýta sér það hafi þeir ekki borðað morgunmat heima.

### Hádegisverður á skólatíma

Í mörgum framhaldsskólum er farið að bjóða heitan mat í hádeginu. Nemendur eru eindregið hvattir til að nýta sér þetta. Að öðrum kosti ættu þeir að kaupa sér annan hollan mat á staðnum eða koma með gott nesti að heiman, t.d. samloku úr grófu brauði með hollu álegg, ávöxt eða grænmetisbita. Í sumum mótuneytum er örbylgjuofn fyrir nemendur og þá er t.d. hægt að taka með sér afganga að heiman (frá deginum áður) og hita upp.



### Dæmi um hollan morgunverð

Hafragrautur með léttmjólk, ásamt ávexti eða einu glasi af hreinum ávaxtasafa.

Sykurlítið morgunkorn með léttmjólk, ásamt ávexti eða einu glasi af hreinum ávaxtasafa.

Léttsýrðar mjólkurvörur með grófu morgunkorni, ásamt ávexti.

Gróft brauð með hollu álegg, ásamt ávexti og léttmjólkurglasi.

Fá sér svo alltaf teskeið af þorskalýsi (5 ml) daglega.



## **Samloka úr grófu brauði með áleggi og grænmeti eða ávöxtum:**

Nota trefjaríkt brauð, þ.e. brauð sem inniheldur a.m.k. 5-6 g af trefjum í 100 g af brauði, smurt með þunnu lagi af mjúku viðbiti eða léttri sósu. Hér getur þurft að lesa utan á umbúðir en fjölmargar tegundir brauðs og hrökkbrauðs uppfylla þessa skilgreiningu. Sjálfsagt er að vera ekki alltaf með sama brauðið heldur velja mismunandi tegundir.

Með góðu áleggi, t.d. eplablitum, banönum, brauðosti (17% fita), smurosti, kotasælu, kjúklingi, baunamauki-húmmus, lifrarkæfu, túnfiski, makríl í tómat sósu, skinku, papriku, agúrku, tómötum, salati og avókadó, svo eitthvað sé nefnt. Einnig má nota niðurskorna kjöt- og fiskafanga.

## **Grænmeti og ávextir daglega og einnig grófar kornvörur**

Ungt fólk á Íslandi borðar of lítið af ávöxtum- og grænmeti. Mælt er með að borða 5 skammta eða minnst 500 grömm af grænmeti, ávöxtum og safu á dag, þar af a.m.k. 200 grömm af grænmeti og 200 grömm af ávöxtum. Til að ná þessum ráðleggingum þurfa grænmeti og ávextir að vera hluti af hverri máltíð yfir daginn og sem biti milli mála. Í grænmeti og ávöxtum eru mikilvæg næringarefni sem ekki fást svo gjarnan úr öðrum mat, t.d. trefjar, ýmis vítamín og steinefni og andoxunarefni.

Einnig þyrfti ungt fólk að vera duglegt að borða gróft kornmeti, t.d. með því að borða trefjaríkt brauð á hverjum degi (minnst 5-6 g af trefjum í 100 g af brauði) og velja frekar heilkornsvörur, eins og brún hrísgrjón og heilhveitipasta í stað fínunninna vara, með heitum máltíðum.

**Borða  
meira af  
grænmeti  
og ávöxtum  
á hverjum  
degi**

## **Fiskur að minnsta kosti tvisvar í viku - helst oft**

Fiskurinn er góður próteingjafi og í honum eru nauðsynleg næringarefni sem eru í fáum öðrum matvælum en sjávarfangi; næringarefni eins og selen, jod, D-vítamín og langar ómega-3-fitusýrur. Því er mælt með að fólk borði bæði feitan og magran fisk sem aðalrétt að minnsta kosti tvisvar í viku – og helst oft. Einnig er gott að nota fisk sem álegg ofan á brauð.

## **Fituminni mjólkurvörur**

Hæfilegt er að fá sér tvö glös, diska eða dósir af mjólk eða mjólkurmat á dag. Best er að velja fituminni og lítið sykraðar vörur. Ostur getur komið að hluta til í stað mjólkur, 25 g af osti jafngilda einu glasi eða diski af mjólkurvörum. Mælt er með að velja fituminni ost (17%).

Þeir sem ekki vilja mjólk geta í staðinn fengið sér kalkbætta sojamjólk og aðrar kalkbættar vörur eða tekið kalktöflur.

## **Olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu**

Nauðsynlegt er að fá fitu úr fæðunni og helst að velja olíu eða mjúka fitu í stað harðrar fitu þar sem mjúk fita hækkar ekki kólesteról í blóði eins og hörð fita gerir. Hörð fita er yfirleitt á föstu formi við stofuhita. Harða fitu er einkum að finna í smjöri, smjörlíki, rjóma og öðrum feitum mjólkurvörum ásamt feitu kjöti og kjötvörum. Þetta á einnig við um afurðir sem eru búnar til úr þessum vörum, svo sem fituríkar bakarísvörur, kökur, kex, ís og ýmislegt sælgæti. Þegar brauð er smurt ætti að velja mjúkt viðbit eða sósu með lítilli fitu og smyrja þunnu lagi. Fita er mismunandi holl eftir tegund og uppruna en þar sem öll fita er jafnorkurík er fólki ráðlagt að borða ekki mikið af fitu og feitum matvörum.



## **Salt í hófi**

Of mikið salt er ekki gott fyrir heilsuna. Til þess að saltneyslan verði ekki of mikil er mælt með að því að borða sem minnst af saltríkum vörum, þ.e. ýmsum tilbúnum matvörum og réttum (sjá innihaldslýsingu á umbúðum), og nota lítið af salti í matreiðslu.

## **Þorskalýsi eða annar D-vítamíngjafi**

Öllum er ráðlagt að taka daglega inn teskeið (5 ml) af þorskalýsi eða annan D-vítamíngjafa. D-vítamín er nauðsynlegt fyrir uppbyggingu beina en það gegnir meðal annars mikilvægu hlutverki í kalkbúskap líkamans. D-vítamín myndast í húðinni fyrir tilstilli útfjólublárra geisla sólar en hér á norðlægum slóðum, þar sem sólar nýtur lítið við, sérstaklega yfir veturinn, þarf að taka D-vítamín.



## **Vatn er besti svaladrykkurinn**

Best er að drekka vatn bæði með mat og við þorsta. Sykurlaust kolsýrt vatn án ávaxtasýru E330 (sjá utan á umbúðum) getur líka verið góður kostur. Betra er að drekka hreinan ávaxtasafa en svaladrykki og gosdrykki. Sykraðir gos- og svaladrykkir gefa aðeins tómar hitaeyninga, þ.e. í þeim eru margar hitaeyningar vegna viðbættis sykurs en nær engin næringarefni. Mikil sykurneysla, t.d. vegna mikillar neyslu gos- og svaladrykkja, getur aukið líkur á ofþyngd og offitu hjá ungu fólki auk þess sem sykurrinn skemmir tennurnar. Í gos- og svaladrykkjum, hvort sem þeir eru með sykri eða sætuefnum, eru líka ávaxtasýrur (E330) og rotvarnarsýrur sem geta leyst upp glerung tannanna. Það eykur hættu á glerungseyðingu að drekka gos- og svaladrykki, að meðtöldum íþrótt- og orkudrykkjum, oftast en þrisvar í viku. Orkudrykkir, sem innihalda örvandi efni, s.s. koffín og gúarana, eru ekki æskilegir fyrir ungt fólk. Mikil neysla á orkudrykkjum getur haft ýmis óæskileg áhrif sem ungmenni eru viðkvæm fyrir. Ekki er mælt með því að neyta orkudrykkja samhliða mikilli hreyfingu og alls ekki á að blanda saman áfengi og orkudrykkjum.



## **Aukaprótein er óþarfi**

Fæða ungs fólks á Íslandi er yfirleitt próteinrík og því er sjaldan þörf fyrir að ungt íþróttafólk neyti viðbótarpróteins. Þeim sem æfa íþróttir oft og lengi í einu er ráðlagt að fullnægja aukinni næringarþörf (þ.m.t. aukinni orkuþörf) með því að borða fjölbreyttan mat í samræmi við orkuþörf í stað aukapróteins í formi próteindufts eða próteinstanga. Ofneysla próteina getur skaðað heilsuna.