

# Síðdegishressing

## í heilsdagsskólum, frístunda- og tómstundaheimilum

### – ráðleggingar fyrir starfsfólk –

Nauðsynlegt er fyrir börn að fá síðdegishressingu og þar þarf að hafa heilsu barnanna í huga, bæði til skamms og langs tíma litið. Æskilegt er að síðdegishressingin sé í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði og næringarefni og ef vel er að staðið getur hún bætt mikilvægum næringarefnum við daglega fæðið og stuðlað að betri tannheilsu. Jafnframt er mikilvægt að huga vel að hreinlæti við framleiðslu og geymsluþoli matvæla.

### Hvað hentar börnum best að borða í síðdegishressingu?

Tilvalið er að bjóða upp á brauðmáltíð með hollu og næringarríku álegg: **Trefjaríkt brauð** smurt með þunnu lagi af mjúku viðbiti – velja brauð sem inniheldur a.m.k. 5-6 g trefjar í 100 g brauði. Hér getur þurft að lesa utan á umbúðir en fjölmargar tegundir brauða og hrökkbrauða uppfylla þessa skilgreiningu.

**Hollt álegg** getur verið t.d. eplabitar, bananar, brauðostur (17% fita), kotasæla, kjúklingaálegg, húmmus (baunakæfa), lifrarkæfa, túnfiskur, sardínur eða makrill í tómatsósu, paprika, agúrka, tómatar, salat og avókadó, svo eitthvað sé nefnt.

**Niðurskornir ávextir og grænmeti** henta vel til að grípa í með brauðmáltíðinni.

### Hvað hentar börnum best að drekka í síðdegishressingu?

Gott er að bjóða upp á **léttmjólk** með brauðmáltíðinni. Börnin þurfa 2-3 skammta af mjólk á dag og því er mikilvægt að börnin fái eitt glas af léttmjólk í eftirskóla til að uppfylla þörf fyrir kalk yfir daginn.

**Kalt vatn** hentar börnum best til að svala þorsta. Reynum að hafa það fyrir reglu að alltaf sé auðvelt fyrir börnin að fá sér vatn, hvort sem er með máltíðum eða á milli mála.

Hreinn ávaxtasafi getur verið í boði öðru hverju en er þó ekki nauðsynlegur hluti af hollu mataræði.

Aðrir drykkir, s.s. gos-, svala-, orku- og íþróttadrykkir, **ættu alls ekki** að vera á boðstólum þar sem þeir henta börnum ekki.

### Hvað er EKKI æskilegt að sé í boði fyrir börnin?

- Kex, kökur og aðrar bakarísvörur ættu einungis að vera á borðum stöku sinnum til tilbreytingar en hvorki daglega né á ákveðnum vikudögum.
- Gosdrykkir, svaladrykkir, mikið sykraðir mjólkur-drykkir, íþróttadrykkir og orkudrykkir ættu ekki að vera á boðstólum.
- Kartöflufloður og sælgæti ættu ekki að vera í boði.
- Fitu- og saltmikið álegg, t.d. spægipylsa og pepperóni, hentar börnum ekki – veljið frekar hollara álegg.

