



## Mataræði / Tannheilsa

### Mataræði

Vel nærð börn eiga auðveldara með að einbeita sér og mataræði getur því haft áhrif á bæði lærdómsgetu og hegðun. Börn verja stórum hluta dagsins í skólanum eða á skólasvæðinu og því er mikilvægt að þau eigi þar kost á hollum og góðum mat. Sú þróun hefur orðið í flestum grunnskólum að nemendum og starfsfólki er boðið upp á heitar skólamáltíðir. Nemendur borða oftast fleiri máltíðir en hádegismat í skólanum og er mikilvægt fyrir skólastjórnendur að hafa yfirsýn yfir næringu nemenda meðan á dvöl þeirra á skólasvæðinu stendur og móta um hana stefnu. Með því er hægt að tryggja velferð nemenda og stuðla að betra skólastarfi. Auðveldara er að móta hegðun en breyta og því er mikilvægt að byrja snemma að kenna börnum góðar neysluvenjur. Foreldrar og skólasamfélagið gegna þar lykilhlutverki og eru fyrirmyndir barnanna.

Hluti af félagslegum þroska er að borða saman og er mikilvægt að fullorðnir borði með börnunum en þá gefst líka gott tækifæri til að kenna þeim góða borðsiði. Mikilvægt er að skapa góðar aðstæður og umgjörð fyrir máltíðirnar. Umgengisreglur í matsal og nægjanlegur tími til að matast stuðla að notalegum matartíma. Einnig er mikilvægt að börnin læri að þeim líður vel af því að borða hollan mat. Tengja ætti fræðslu um hollt mataræði við sem flestar greinar í skólanum og gæta samræmis milli þess sem kennt er og þess matar sem boðið er upp á í

skólanum. Líta ætti á matartímann og framreiðslu heilsusamlegs matar sem hluta af náminu í skólanum.

Holl næring á skólatíma stuðlar að betri árangri nemenda í námi og leik og getur einnig verið mikilvægur liður í forvörnum gegn ofþyngd og offitu og stuðlað að góðri tannheilsu.

Með heildrænni stefnu um næringu í skólunum er hægt að stuðla að góðum neysluvenjum nemenda og starfsfólks, öllu skólasamfélaginu til góðs. Hér á eftir eru viðmið sem mikilvægt er að fjalla um í stefnu skólans um næringu.

## Viðmið – Mataræði

- Stefna skólans á sviði næringar er heildræn og tekur mið af ráðleggingum Lýðheilsustöðvar. Stefnan nær einnig yfir næringu á ferðalögum, í frístundum og öðrum uppákomum tengdum skólanum.
- Fjallað er um umgjörð og umhverfi máltíða í stefnu um næringu.
- Nemendur fá fræðslu um hollt mataræði og þjálfun í matreiðslu. Samræmi er milli þess sem kennt er í skólanum um næringu og þess sem boðið er upp á í mötuneyti skólans.
- Starfsfólk í skólamötuneyti hefur viðeigandi menntun til að sinna sínu starfi og fær reglulega endurmenntun í málaflokkum tengdum starfinu, s.s. í næringarfræði, matvælaöryggi og hreinlæti.

## Gátlisti – Mataræði

Í gátlistanum eru nefnd atriði sem huga þarf að til að viðmið náist og stigagjöfin auðveldar skóla að sjá sína stöðu. Gátlistinn er ekki tæmandi og hver og einn skóli getur bætt við atriðum eftir þörfum og aðstæðum.

**Stigagjöf:** 1 = Að engu leyti 2 = Að hluta til 3 = Að fullu

**Forgangur:** 1 = Lítill eða enginn 2 = Miðlungsmikill 3 = Mikill

Mataræði	Stigagjöf			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
<b>Viðmið 1 – Stefna skólans á sviði næringar</b>						
Matarframboð og matseld er í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar fyrir skólamötuneyti.						
Matarframboð í frístundaheimili er í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar.						
Útnefndur hefur verið starfmaður sem ber ábyrgð á að fylgja eftir stefnu í næringarmálum í skólanum.						
Starfsvið ábyrgðarmanns fyrir stefnu í næringarmálum hefur verið kynnt öðru starfsfólki skólans, nemendum, foreldrum og forráðamönnum.						
Ávallt er boðið upp á grænmeti og/eða ávexti með hádegismat.						
Skólinn býður nemendum upp á ávexti í áskrift í morgunnesti eða er með skýrar leiðbeiningar um hollt morgunnesti fyrir nemendur.						
Í skólanum er gott aðgengi að köldu og fersku drykkjarvatni.						
<b>Viðmið 2 – Umgjörð og umhverfi máltíða</b>						
Nemendum og starfsfólki skólans stendur til boða viðunandi aðstaða til að matast.						
Nemendur og starfsfólk skólans sitja saman til borðs á matartíma.						
Starfsfólk skólans hvetur og fylgist með að nemendur borði matinn sinn.						
Nemendum gefst nægur tími til að njóta matar síns í nestistímum og hádegishléi.						
Nemendum stendur til boða að fá ábót eða minni skammt af hádegisverði.						
Börn með sérþarfir (t.d. ofnæmi, óþol eða erfiðleika við að matast) fá eins og aðrir þá þjónustu sem þau þarfnast í mötuneytinu.						

Nemendum og starfsfólki eru kynntar umgengisreglur fyrir matsal.						
Skólinn kannar reglulega ánægju nemenda með skólamatinn.						
<b>Viðmið 3 – Kennsla</b>						
Nemendur fá fræðslu um hollt mataræði og þjálfun í matreiðslu í heimilisfræði.						
Stuðst er við fræðsluefni Lýðheilsustöðvar við heimilisfræðikennslu.						
Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er námsefnið <i>6 H heilsunnar</i> .						
<b>Viðmið 4 – Starfsfólk mötuneytis</b>						
Skólinn nýtir sér fræðsluefni Lýðheilsustöðvar um næringu fyrir starfsfólk mötuneyta.						
Starfsfólk mötuneytis aflar sér endurmenntunar í málaflokkum tengdum starfinu.						

## Verkfærakistan – Mataræði

Á vefsíðunni [www.lydheilsustod.is/heilsueflandiskoli/matarædi-tannheilsa](http://www.lydheilsustod.is/heilsueflandiskoli/matarædi-tannheilsa) er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt þar við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

### Meðal efnis sem þar er að finna er:

*Handbók fyrir skólamötuneyti.*

*Ráðleggingar um mataræði og næringarefni.*

*Íþróttafélög og íþróttamannvirki – Framboð á matvöru.*

*Síðdegishressing í heilsdagsskólum, frístunda- og tómstundaheimilum – ráðleggingar fyrir starfsfólk.*

*Fæðuhringurinn.*

*Diskurinn.*



# Tannheilsa

Góð tannheilsa bætir almenna líðan og því er eftirsóknarvert að hafa heilbrigðar tennur. Góð tannhirða og reglulegt tanneftirlit stuðla að betri tannheilsu en ekki búa öll börn við þær aðstæður heima fyrir að hægt sé að fylgja þessu eftir. Skapa má umhverfi og

aðstæður í skólum sem stuðla að betri tannheilsu barna og jafnframt betri tannheilsu síðar á ævinni. Mikilvægt er að börnin læri að þeim líður vel með hreinar og heilbrigðar tennur og fræðslu um munnhirðu og hollar neysluvenjur má tengja við flestar námsgreinar í skólanum. Í samræmi við tilmæli landlæknis ætti flúorskólun að vera í boði fyrir ákveðna aldurshópa í öllum grunnskólum landsins og brýnt að efla enn frekar samstarf skóla og heilsugæslu þar að lútandi.

## Viðmið – Tannheilsa

- Skýr stefna um tannvernd, þar sem áhersla er lögð á tannfræðslu og flúorskólun, kemur fram í heildarstefnu skólans.

## Gátlisti – Tannheilsa

Í gátlistanum eru nefnd atriði sem huga þarf að til að viðmið náist og stigagjöfin auðveldar skólanum að sjá stöðu sína. Gátlistinn er ekki tæmandi og hver og einn skóli getur bætt við atriðum eftir þörfum og aðstæðum.

**Stigagjöf:** 1 = Að engu leyti 2 = Að hluta til 3 = Að fullu

**Forgangur:** 1 = Lítil eða enginn 2 = Miðlungsmikill 3 = Mikill

Tannheilsa	Stigagjöf			Forgangur		
	1	2	3	1	2	3
Skýr stefna er um tannfræðslu í námskrá skólans.						
Tannfræðsla fylgir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar.						
Tannfræðsla er samofin öðrum námsgreinum skólans.						
Skólinn tekur þátt í tannverndarvikunni, fyrstu viku í febrúar ár hvert, með fræðslu, umfjöllun og viðburðum sem tengjast tönnum og tannheilsu.						
Flúorskolun er í boði fyrir ákveðna aldurshópa, samkvæmt tilmælum landlæknis, í samstarfi við skólaheilsugæsluna.						
Í skólanum er heilbrigðisfræðsla á vegum skólaheilsugæslunnar þar sem kennt er námsefnið <a href="#">6 H heilsunnar</a> .						

## Verkfærakistan – Tannheilsa

Á vefsíðunni [www.lydheilsustod.is/heilsueflandiskoli/matarædi-tannheilsa](http://www.lydheilsustod.is/heilsueflandiskoli/matarædi-tannheilsa) er skrá yfir efni og verkefni sem skólinn getur nýtt sér. Reglulega er bætt þar við nýju efni og ábendingar eru vel þegnar.

**Meðal annars er þar að finna þetta fræðsluefni:**

[Tannvernd](#)

[Lifandi kennsluefni um tannhirðu](#)

[Tannburstaklukkan](#) – leiðbeiningar um tannburstun

[Taktu upp þráðinn](#) – leiðbeiningar um notkun á tannþræði

[Verkefni](#)

[6H heilsunnar](#)