

# KÖNNUN Á FÆÐUVALI Í SÍÐDEGISHRESSINGU Á FRÍSTUNDAHEIMILUM

Holl næring er öllum nauðsynleg ekki síst börnum sem eru að vaxa og þroskast. Yfir vetrarmánuðina verja börn meirihluta dagsins í skóla eða á frístundaheimilum. Nauðsynlegt er fyrir börn í lengdri viðveru að fá síðdegishressingu og er mikilvægt að hafa heilsu barnanna í huga, bæði til skamms og langs tíma lítið. Æskilegt er að síðdegishressingin sé í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis um mataræði og næringarefni og ef vel er að staðið getur hún bætt mikilvægum næringarefnum við daglegt fæði barnanna og stuðlað að betri tannheilsu.

Í lok ársins 2008 gaf Lýðheilsustöð (nú Embætti landlæknis) út [ráðleggingar](#) um hvaða mat æskilegt sé að bjóða upp á í síðdegishressingu fyrir börn í heilsdagsskólum, frístunda- og tómstundaheimilum (*sjá viðauka 1*). Ráðleggingarnar voru sendar með tölvupósti til allra frístundaheimila landsins og var þeim einnig boðið að panta prentað eintak. Ráðleggingarnar eru í formi veggspjalds sem mögulegt er að prenta út eða panta á vef embættisins; [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) – undir flípanum „Útgefið efni“.

Haustið 2012 stóð Embætti landlæknis fyrir könnun sem hafði það að markmiði að kanna fæðuval í síðdegishressingu á frístundaheimilum landsins og hvort, og að hve miklu leyti, væri farið eftir ráðleggingum Embættis landlæknis þar um.

## AÐFERÐ

Úrtak könnunarinnar voru 79 frístundaheimili frá stærstu sveitarfélögunum víðsvegar af landinu.

Spurningalisti (*sjá viðauka 2*) var unninn út frá ráðleggingum Embættis landlæknis en einnig var stuðst við [fyrrri könnun um sama efni frá árinu 2009](#). Spurningalistinn samanstóð af 16 spurningum. Sendur var út tölvupóstur á frístundaheimilin eða beint á forstöðumenn þeirra, með hlekk á könnunina. Sami spurningarlisti var lagður fyrir alla.

## NIÐURSTÖÐUR

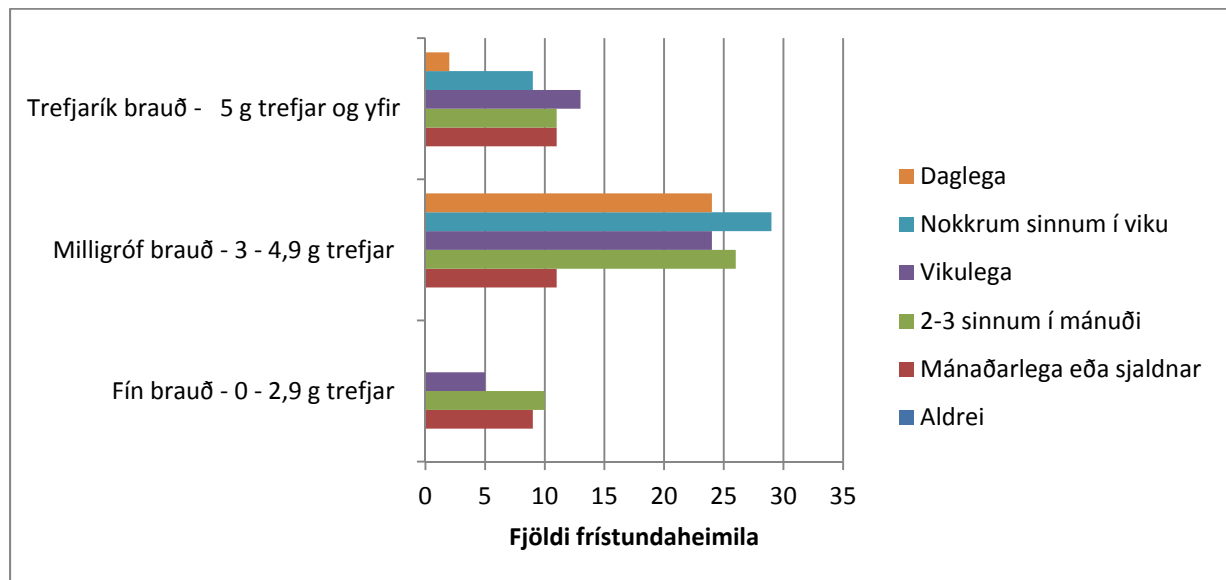
Af þeim 79 frístundaheimilum sem lentu í úrtakinu voru 59 sem svöruðu spurningalistanum og var svarhlutfallið því rétt tæplega 75%. Fjöldi barna úr 1.-4. bekk sem sóttu frístundarheimilin dag hvern var á bilinu 5 – 180. Af þeim 59 frístundaheimilum sem svöruðu buðu 56 (95%) heimili upp á síðdegishressingu fyrir börnin.

Af þeim starfsmönnum sem svöruðu fyrir hönd síns frístundaheimilis höfðu 71 % (40 af 56) kynnt sér veggspjaldið með ráðleggingum um síðdegishressingu sem Lýðheilsustöð (nú Embætti landlæknis) gaf út árið 2008. Rúmlega fimmtungur (starfsmenn 13 heimila) vissu ekki af ráðleggingunum. Á 71% frístundaheimilanna (40 af 56) hékk veggspjaldið með ráðleggingum um síðdegishressingu ekki uppi á vegg. Það var því hvorki

sýnilegt starfsmönnum, né foreldrum. Þá var sérstakur matseðill fyrir vikuna gefinn út og sýnilegur foreldrum í 36% (20 af 56) tilfella og var hann þá í flestum tilfellum bæði á heimasíðu frístundaheimilisins og á töflu í anddyrinu.

## BRAUÐ

Öll 56 frístundaheimilin sem buðu upp á síðdegishressingu buðu upp á brauð. Aðeins tvö heimili buðu upp á trefjaríkt brauð daglega (5 g trefjar eða meira í 100 grömmum), en mælt er með að boðið sé uppá heilkorna, trefjaríkt brauð daglega fyrir börnin. Algengast var að trefjaríku brauðin væru í boði vikulega eða sjaldnar ef þau á annað borð voru í boði. Sjá nánar Mynd 1.



**Mynd 1. Fjöldi frístundaheimila sem bjóða daglega, nokkrum sinnum í viku eða sjaldnar, uppá brauð með mismunandi trefjainihaldi. Hrökkbrauð eru ekki talin með.**

Lang algengast var að frístundaheimilin byðu upp á brauð sem innihalda einungis 3-4,9 grömm trefja í hverjum 100 g, þ.e. brauð eins og heilhveitibrauð, Heimilisbrauð og Bónusbrauð. Af þeim brauðum sem voru í boði daglega á frístundarheimilunum voru 92% (24 af 26) brauðanna í þessum flokki og 76% (29 af 38) af þeim brauðum sem voru í boði nokkrum sinnum í viku. Brauð sem innihalda minna en þrjú grömm af trefjum voru sjaldan í boði, en þá var oftast um að ræða skonsur eða fín rúnstykki. Tekið skal fram að ekki eru talin með brauð bökuð á staðnum þar sem trefjamagn þeirra er ekki þekkt. Fimm frístundaheimili buðu upp á hrökkbrauð daglega í síðdegishressingu, allt trefjaríkt hrökkbrauð. Í flestum tilfellum var hrökkbrauð í boði vikulega.

Til að velja trefjaríkt brauð er nauðsynlegt að lesa utan á umbúðir og velja eftir trefjamagni, hægt er að hafa Töflu 1 til hliðsjónar við valið. Þarna getur [samnorræna hollustumerkið Skráargatið](#) komið að gagni þar sem brauð merkt með Skráargatinu verða að innihalda minnst 5 g trefjar í hverjum 100 g en einnig eru gerðar kröfur um hámarks magn af salti og lágmarks magn af heilkornum. Nægir þá að leita eftir Skráargatinu í hillum matvöruverslana í stað þess að þurfa að rýna í næringargildi vörunnar, sem er mörgum ótamt.

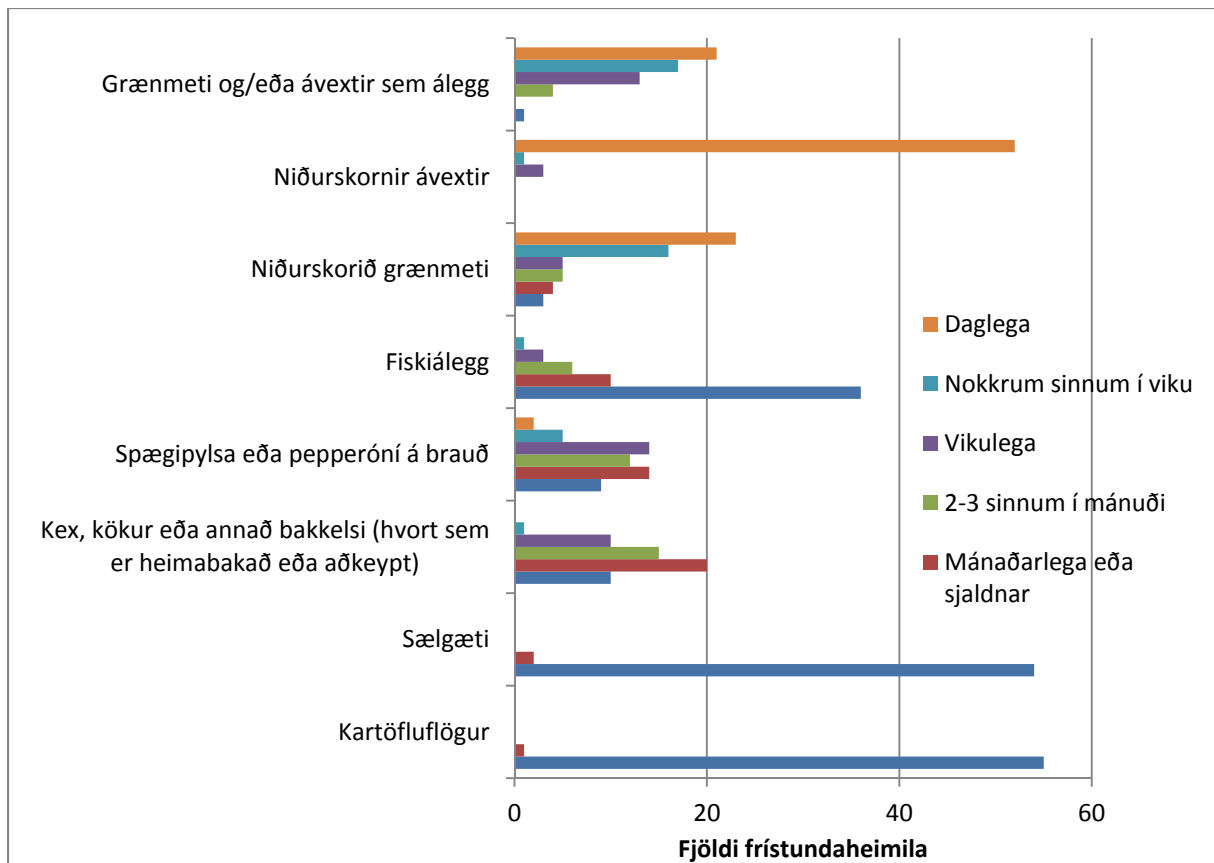
**Tafla 1. Flokkun algengra brauða eftir trefjamagni, listinn er ekki tæmandi. Brauð með sama heiti getur haft mismunandi magn af trefjum eftir framleiðenda.**

0 - 2,9 g trefjar	3 - 4,9 g trefjar	5 g trefjar eða meira
Franskbrauð	Heimilisbrauð	Heilkornabrauð
Rúnstykki fín	Heilhveitibrauð	Rúgbrauð
Ciabatta	Heilhveitisamlokubrauð	Maltbrauð
Baquette	Þriggja korna brauð	Lífskorn
Pítubrauð fín	Samlokubrauð gróft	Ráðskonubrauð
Skonsur	Grófar beyglur	Orkubrauð
Kringlur fínar	Flest bakarísbrauð*	Búmannsbrauð
Norskt sveitabrauð	Gróf rúnstykki og langlokur*	Danskt rúgbrauð
	Flestar tegundir af flatkökum*	Fittý samlokubrauð
		Bónus kjarnabrauð
		Eyraryggbrauð
		Fjölkorna samlokubrauð
		Heilkornaflatkökur
		Brauð merkt með norræna hollustumerkinu skrárgatinu.

\* nema varan sé sérstaklega merkt sem heilkorna

## ÁVEXTIR, GRÆNMETI, ÁLEGG OG FLEIRA

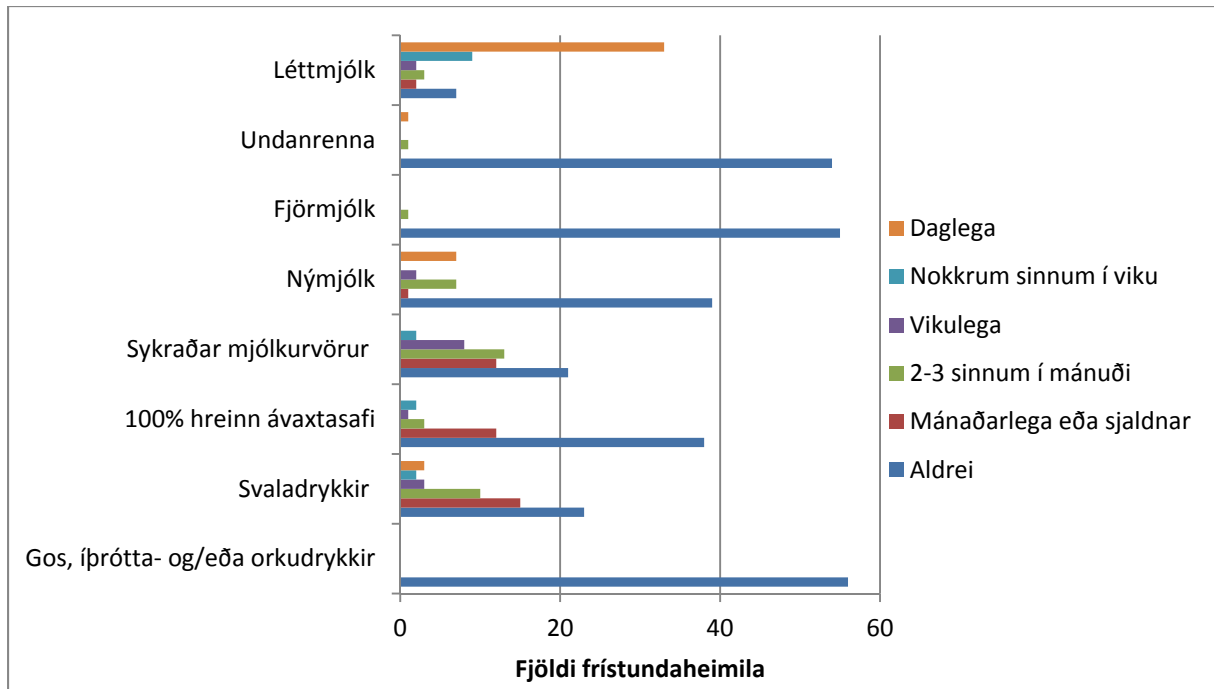
Flest frístundaheimilin buðu upp á niðurskorna ávexti daglega, eða 93% (52 af 56), annars voru þeir í boði nokkrum sinnum í viku eða vikulega, sjá mynd 2. Niðurskorið grænmeti var ekki eins oft í boði, og í þremur tilfellum aldrei, en 41% heimila (23 af 56) buðu daglega upp á það. Þar sem niðurskornir ávextir og grænmeti voru í boði var magnið á hvert barn allt frá 40 g eða hálfum ávexti á barn og upp í eins mikið og hvert barn vildi. Rúmur þriðjungur frístundaheimila (21 af 56) bauð daglega upp á grænmeti og/eða ávexti sem álegg ofan á brauð, en ekkert frístundaheimili bauð daglega upp á fiskiálegg og er meiri hlutinn aldrei með það í boði (36 af 56). Tvö heimili buðu daglega upp á spægipylsu eða pepperóni og allmörg heimili nokkrum sinnum í viku eða vikulega en 16% (9 af 56) buðu aldrei upp á slíkt álegg. Ekkert heimili bauð daglega upp á kex, kökur eða annað bakkelsi, en 18% (10 af 56) frístundaheimila buðu vikulega upp á slíkt og eitt heimili nokkrum sinnum í viku. Á 18% (10 af 56) heimila var það aldrei í boði. Tvö heimili voru með sælgæti í boði mánaðarlega eða sjaldnar en á öðrum heimilum var það aldrei í boði. Á einu frístundaheimili voru kartöflufloögur í boði og var það mánaðarlega eða sjaldnar. Sjá nánar á Mynd 2.



**Mynd 2. Fjöldi frístundaheimila sem bjóða daglega, nokkrum sinnum í viku eða sjaldnar, uppá ýmsar tegundir matvæla.**

## DRYKKIR

Á öllum frístundaheimilunum nema einu var kalt vatn aðgengilegt fyrir börnin. Yfir helmingur frístundaheimila (59%) buðu upp á léttmjólk daglega en það er sú mjólkurtegund sem er mælt með fyrir þennan aldurshóp. Nýmjólk kom svo þar á eftir, í 7 tilfellum daglega. Tæplega fimmtungur frístundaheimila (10 af 56) bauð upp á sykraðar mjólkurvörur vikulega eða oftar. Sykraðar mjólkurvörur voru aldrei í boði á 38% (21 af 56) heimila. Ekki var mikið um að 100% hreinn ávaxtasafi væri í boði og ekkert heimili bauð upp á hann daglega, 68% (38 af 56) frístundaheimila voru aldrei með hann í boði. Svaladrykkir voru í boði á 5% (3 af 56) frístundaheimila daglega, 41% (23 af 56) voru aldrei með slíka drykki í boði. Ekki er æskilegt að bjóða uppá svaladrykki þar sem þeir geta verið bæði glerungseyðandi og sykurinn getur skemmt tennur. Ekkert frístundaheimili bauð uppá gos-, íþrótt- eða orkudrykki. Sjá nánar á Mynd 3.



**Mynd 3. Fjöldi frístundaheimila sem bjóða daglega, nokkrum sinnum í viku eða sjaldnar, uppá ýmsar tegundir drykkja.**

## SAMANTEKT

Að ofansögðu er ljóst að það eru tækifæri til að gera betur varðandi fæðuval fyrir börn á frístundaheimilum landsins, sérstaklega þegar kemur að vali á brauðum. Ráðlagt er að frístundaheimili bjóði uppá trefjarík, heilkorna brauð daglega með að minnsta kosti 5-6 grömm af trefjum. Til að velja trefjarík brauð er nauðsynlegt að lesa utan á umbúðir, þarna getur [samnorræna hollustumerkið Skráargatið](#) komið að gagni. Flest frístundaheimili buðu uppá niðurskorna ávexti daglega en hægt er að gera betur varðandi álegg, t.d. að bjóða oftari uppá fiskiálegg en síður feitt og saltríkt álegg eins og t.d. spægipylsu eða pepperoni. Varðandi drykki þá er jákvætt að flest börn hafa greiðan aðgang að köldu vatni og léttmjólk til drykkjar eins og ráðlagt er. Gera má betur varðandi svaladrykki en slíkir drykkir ættu að vera mjög sjaldan á borðum. Ekkert frístundaheimila bauð uppá gos- eða ípróttadrykki sem er vel.

Elva Gísladóttir og Hólfríður Þorgeirsdóttir næringarfræðingar hjá Embætti landlæknis

Unnið af Kolbrúnu Dögg Sigurðardóttur nema í starfsnámi

## Viðauki 1 – Ráðleggingar um fæðuval í síðdegishressingu



LÝÐHEILSUSTÖÐ



### Síðdegishressing

#### í heildagsskólum, 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 lítið. 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, sardimur eða makrill í tómatsósu, paprika, agúrka, tómatar, salat og avokadó, 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 bakarísöður ættu einungis að vera á borðum stöku sinnum til tilbreytingar en hvorki daglega né á ákveðnum vikudögum.
- Gosdrykkir, svaladrykkir, mikið sykraðir mjólkurdrykkir, íþróttadrykkir og orkudrykkir ættu ekki að vera á boðstólum.
- Kartöfluflögur og sælgæti ættu ekki að vera í boði.
- Fitu- og saltmikið álegg, t.d. spægipylsa og pepperóni, hentar börnum ekki – veljið frekar hollara álegg.



## **Viðauki 2 Yfirlit yfir spurningar í könnun til frístundaheimila haustið 2012**

**Spurning 1** - Nafn frístundaheimilis, skóla og sveitarfélags.

**Spurning 2** - Hversu mörg börn eru að jafnaði á frístundaheimilinu dag hvern?

**Spurning 3** - Er boðið upp á síðdegishressingu fyrir börnin á frístundaheimilinu?

**Spurning 4** - Hefur þú kynnt þér veggspjaldið með ráðleggingum Lýðheilsustöðvar (nú Embætti landlæknis) um síðdegishressingu í heilsdagsskólum, frístunda- og tómstundaheimilum, sem gefið var út árið 2008?

**Spurning 5** - Hangir veggspjaldið uppi og er sýnilegt bæði starfsmönnum sem sjá um síðdegishressinguna, sem og foreldrum?

**Spurning 6** - Er gefinn út sérstakur matseðill fyrir vikuna sem er sýnilegur foreldrum?

**Spurning 7** - Er börnum frístundaheimilisins boðið upp á brauð?

**Spurning 8** - Hvort er brauðið/brauðin sem í boði eru bökuð á staðnum eða þau aðkeypt?

**Spurning 9** - Hvað heitir brauðið/brauðin? *Vinsamlegast gefið hverju brauði númer, algengasta brauðinu nr.1 og svo framvegis.*

**Spurning 10** - Hversu oft er brauðið/brauðin í boði?

**Spurning 11** - Aftan á umbúðum aðkeyptra brauða er næringargildi þeirra skráð. Hvert er trefjamagnið (grömm í 100 grömmum af brauði) í þeim aðkeyptu brauðum sem í boði eru?

**Spurning 12** - Ef merkt, hvert er magn natríums (annað hvort í milligrömmum eða grömmum í 100 grömmum brauðs) í þeim aðkeyptu brauðum sem í boði eru?

**Spurning 13** - Hversu oft eru eftirtaldar veitingar í boði fyrir börnin?

**Spurning 14** - Ef niðurskorni ávextir og/eða grænmeti er í boði, hversu mikið magn (mælt í grömmum) er þá í boði að meðaltali fyrir hvert barn hverju sinni?

**Spurning 15** - Er kalt vatn aðgengilegt fyrir börnin?

**Spurning 16** - Hversu oft eru eftirtaldir drykkir í boði?