

## Könnun á matarframboði í leikskólum

Holl næring er öllum mikilvæg, ekki síst börnum sem eru að vaxa og þroskast. Hún er einnig mikilvæg fyrir daglega líðan barnanna auk þess sem hún á stóran þátt í að viðhalda hreysti þeirra og heilbrigði. Matarvenjur barna skapast af því umhverfi sem þau alast upp í og eru stærstu áhrifavaldarnir heimilin, leikskólinn og skólinn. Flest börn á Íslandi undir sex ára aldri verja meirihluta dags í leikskóla og getur maturinn þar þurft að fullnægja um 70% af orkuþörf barna yfir daginn. Því er mikilvægt að leikskólar bjóði upp á hollan og fjölbreyttan mat á degi hverjum, í samræmi við opinberar ráðleggingar. Matarsmekkur barna þroskast á þessum árum og sýna rannsóknir að það sem börn temja sér á unga aldri getur haft áhrif á heilsu þeirra til lengri tíma lítið. Með heildrænni stefnu um næringu í leikskólum er hægt að stuðla að góðum neysluvenjum barna. Líta ætti á matartímann og framleiðslu heilsusamlegs matar sem hluta af námi barnanna í leikskólum. Embætti landlæknis hefur gefið út [Handbók fyrir leikskólaeldhús](#), nú síðast árið 2009. Í handbókinni eru leiðbeiningar fyrir starfsfólk leikskólaeldhúsa um hollustu og samsetningu fæðunnar, matseðlagerð, matreiðslu, sérfæði, hreinlæti og innkaup. Handbókinni er ætlað að auðvelda starfsfólki leikskóla að bjóða börnum hollan og góðan mat. Æskilegt er að matur sem boðið er upp á í leikskólum sé í samræmi við handbókina.

Árið 2013 lagði Embætti landlæknis fyrir könnun á leikskólum víðsvegar um land, með það að markmiði að kanna matarframboð og hvort það væri í samræmi við leiðbeiningar Embættis landlæknis sem fram koma í *Handbók fyrir leikskólaeldhús*. Í könnuninni var hvorki metið næringargildi fæðisins né magn hversrar fæðutegundar.

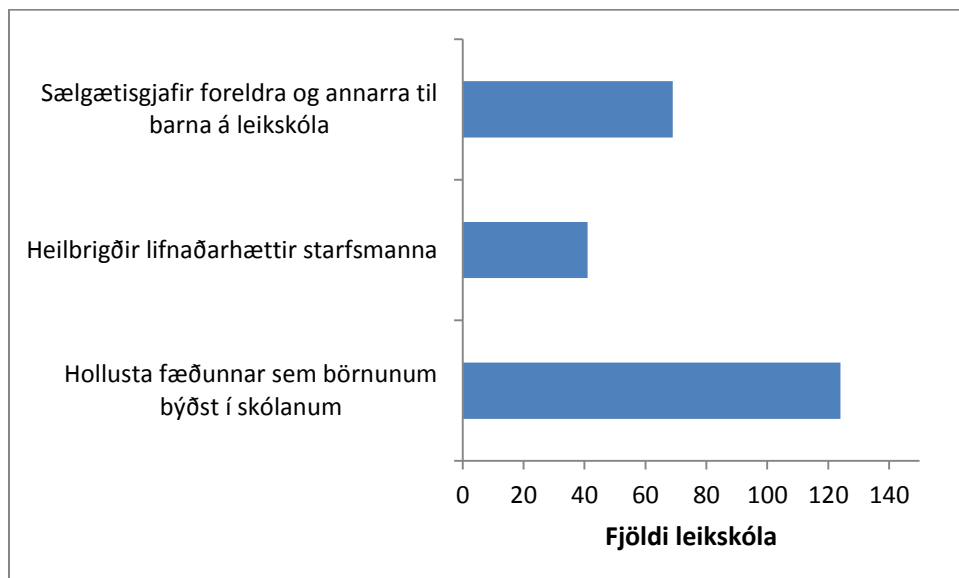
### AÐFERÐ

Í úrtaki könnunarinnar voru nær allir leikskólar víðsvegar á landinu, samtals 232 leikskólar. Spurningarlisti var sendur til leikskólastjóra. Listinn samanstóð af 11 spurningum sem snéru að matarframboði í leikskólum en að auki voru spurningar almenns eðlis og um hreyfingu.

### NIÐURSTÖÐUR OG UMFJÖLLUN

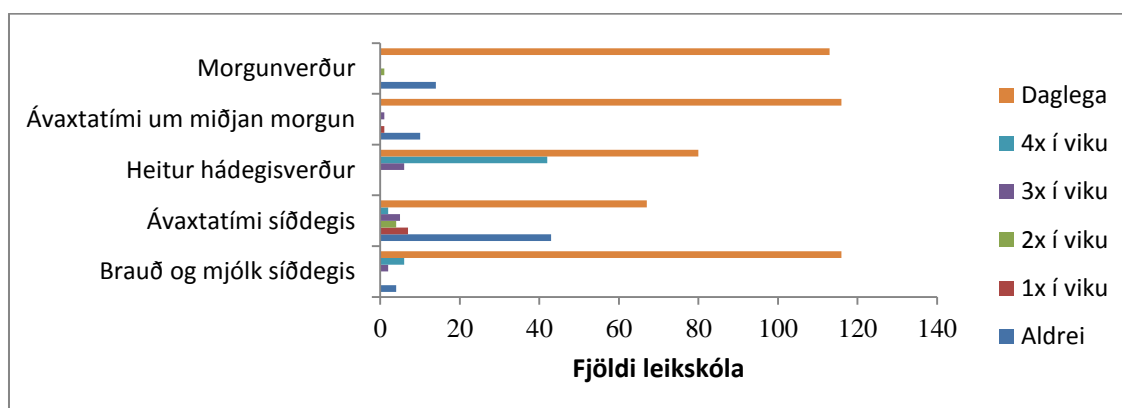
Af þeim 232 leikskólum sem fengu listann sendan bárust svör við almennu spurningunum frá 144 leikskólum, eða 62%, en 128 leikskólar svöruðu spurningum sem tengdust matarframboði. Í stefnu, handbók eða námskrá leikskóla fjölluðu 86% (124 af 144) leikskóla um hollustu fæðunnar sem börnum býðst í leikskólum. Aðeins 29% (41 af 144) fjölluðu um heilbrigða lífnaðarhætti starfsmanna

og 48% (69 af 144) fjölluðu um sælgætisgjafir foreldra eða annarra til barna í leikskólanum. Samkvæmt handbók Embættis landlæknis er mikilvægt að leikskólastjórar móti stefnu á sviði næringar og er þannig hægt að stuðla að góðum neyslunendum barna og starfsfólks. Með þessu móti er hægt að hafa samræmi milli þess sem kennt er í leikskólum um næringu og þess sem boðið er upp á í eldhúsi leikskóla. Sjá nánar á mynd 1.



**Mynd 1.** Fjöldi leikskóla sem fjalla um ofangreinda þætti í stefnu, handbók eða námsskrá leikskóla.

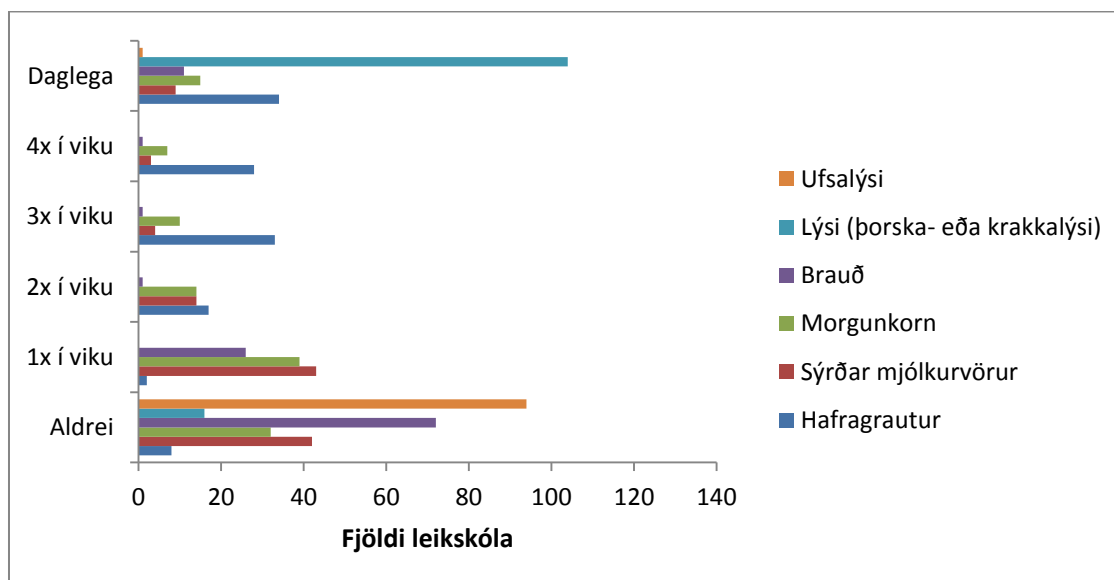
Á mynd 2 má sjá hvaða máltíðir standa börnum til boða í leikskólum. Um 88% (113 af 128) leikskóla bjóða upp á morgunverð en 11% (14 af 128) leikskóla bjóða aldrei upp á morgunverð. Ávaxtatími um miðjan morgun er í boði í 91% (116 af 128) leikskóla en 8% (10 af 128) leikskóla bjóða aldrei upp á ávaxtastund um miðjan morgun. Einnig buðu 91% (116 af 128) leikskóla daglega uppá brauð og mjólk síðdegishressingu. Heitur hádegisverður var framreiddur daglega í 63% (80 af 128) leikskóla og í 33% (42 af 128) leikskóla fjórum sinnum í viku.



**Mynd 2.** Fjöldi leikskóla sem bjóða aldrei, vikulega, nokkrum sinnum í viku eða daglega upp á ofangreindar máltíðir.

## Morgunverður

Algengasti morgunverðurinn sem boðið var upp á í leikskólum var hafragrautur. Flestir leikskólar (114 af 122) bjóða einhvern tíman uppá hafragraut og um helmingur (62 af 122) leikskóla 4-5 sinnum í viku. Um 40% (53 af 117) leikskóla buðu uppá morgunkorn 1-2 sinnum í viku en rúmlega fjórðungur (32 af 117) bauð aldrei uppá morgunkorn. Óalgengt er að boðið sé uppá brauð í morgunverði en tæplega fjórðungur (26 af 112) bauð upp á brauð einu sinni í viku og tveir þriðju (72 af 112) leikskóla aldrei. Um 37% (42 af 115) leikskóla voru aldrei með sýrðar mjólkurvörur í morgunverði en 45% (57 af 128) leikskóla buðu upp á sýrðar mjólkurvörur einu sinni til tvisvar sinnum í viku. Lýsi (þorska- eða krakkalýsi) var í flestum tilfellum á boðstólum með morgunverði en 87% (104 af 120) leikskóla buðu upp á lýsi daglega. Rúmlega 13% (16 af 120) leikskóla buðu hins vegar aldrei upp á lýsi. Einn leikskóli bauð upp á ufsalýsi daglega en ekki er mælt með því fyrir börn þar sem A- vítamín magn í ufsalýsi er of hátt og magn æskilegra fitusýra hlutfallslega lágt miðað við aðrar lýsistegundir. Sjá nánar á mynd 3.

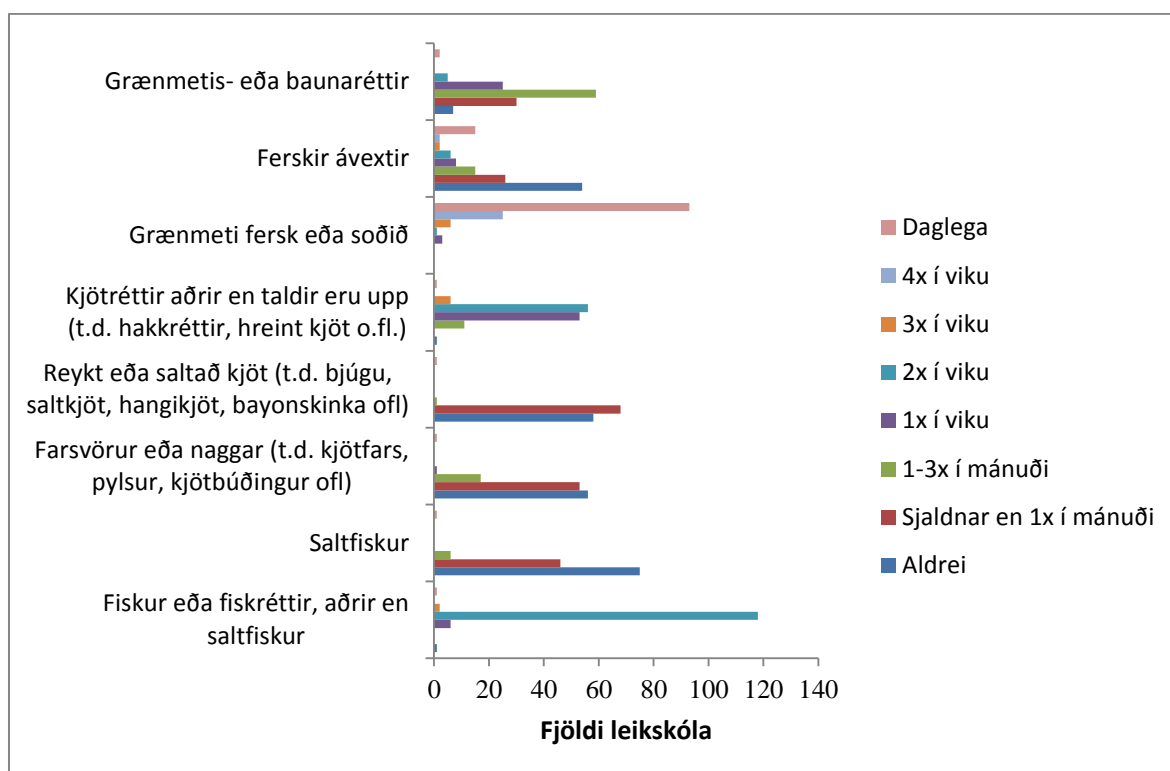


**Mynd 3.** Fjöldi leikskóla sem bjóða aldrei, vikulega, nokkrum sinnum í viku eða daglega upp á ofangreindar fæðutegundir í morgunverð.

## Hádegisverður

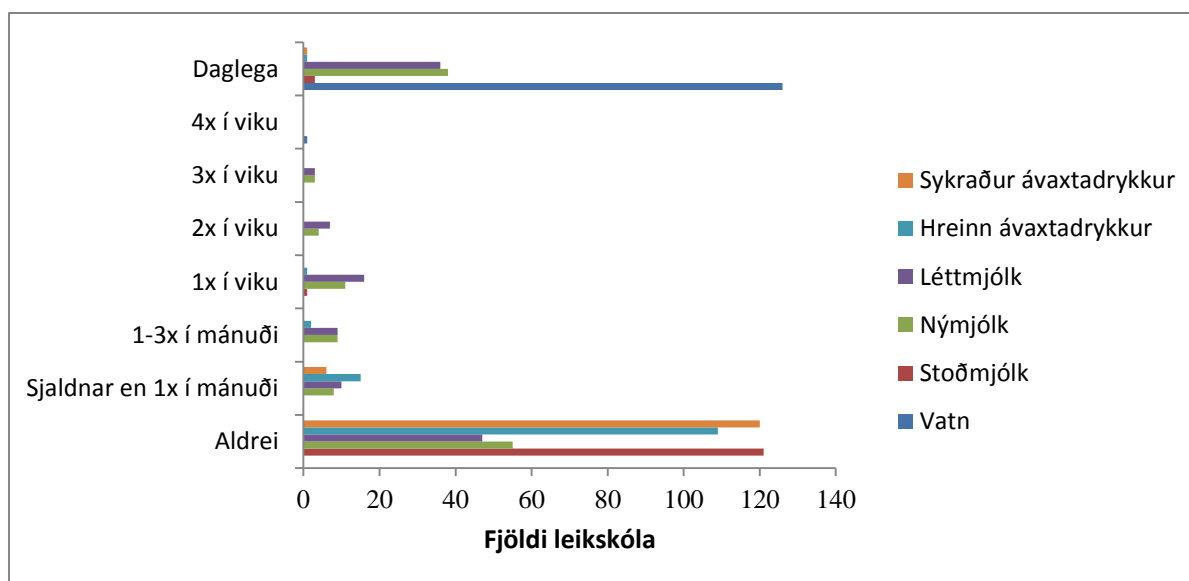
Á mynd 4 má sjá hvaða matvörur leikskólar bjóða upp á í hádegisverði. Flestir leikskólar, eða 92% (118 af 128), buðu upp á fisk eða fiskrétti tvisvar í viku og er það í samræmi við ráðleggingar Embættis landslæknis. Aðeins 5% (6 af 128) leikskóla höfðu fisk eða fiskrétti einu sinni í viku. Kjöttréttir voru í 44% (56 af 128) leikskóla tvisvar í viku og í 41% (53 af 128) leikskóla einu sinni í viku. Um 44% (56 af 128) leikskóla hafa aldrei unnar kjötvörur á borð við farsvörur eða nagga í matinn, 41% (53 af 128) hafa unnar kjötvörur sjaldnar en einu sinni í mánuði og 13% (17 af 128) leikskóla bjóða upp á slíkan mat einu sinni til þrisvar sinnum í mánuði. Reykt eða saltað kjöt er aldrei í boði hjá

45% (58 af 128) leikskóla og 53% (68 af 128) leikskóla bjóða það sjaldnar en einu sinni í mánuði. Samkvæmt ráðleggingum Embættis landlæknis ætti að hafa saltan og reyktan mat mjög sjaldan á borðum sem aðalrétt. Um 16% (20 af 128) leikskóla höfðu grænmetis- og baunarétti vikulega, 46% (59 af 128) einu sinni til þrisvar í mánuði og 23% (30 af 128) sjaldnar en einu sinni í mánuði. Embætti landlæknis mælir með grænmetis- eða baunaréttum í stað kjötrétta öðru hvoru. Grænmeti með hádegisverði var daglega á boðstólum í 73% (93 af 128) leikskóla og 20% (25 af 128) leikskóla buðu upp á grænmeti fjórum sinnum í viku. Ráðlagt er að bjóða leikskólabörnum upp á ferskt eða soðið grænmeti með mat alla daga.



**Mynd 4.** Fjöldi leikskóla sem bjóða daglega, nokkrum sinnum í viku eða aldrei upp á ýmsar fæðutegundir í hádegisverði.

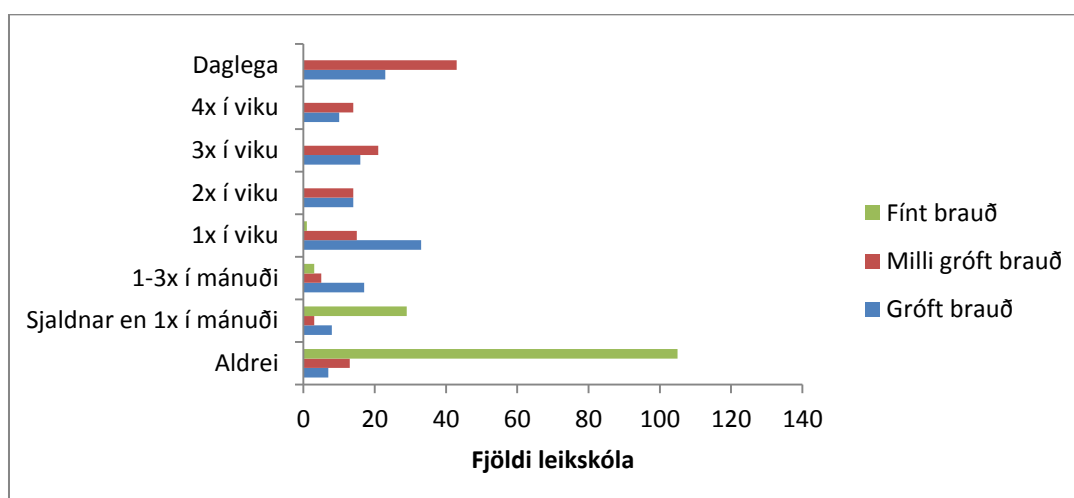
Nær allir leikskólar hafa daglega vatn með hádegisverði, sjá nánar á mynd 5. Nýmjólk var í boði daglega hjá 30% (38 af 128) leikskóla, 9% (11 af 128) leikskóla buðu upp á nýmjólk einu sinni í viku og 43% (55 af 128) leikskóla báru aldrei fram nýmjólk með matnum. Léttmjólk var í boði hjá 28% (36 af 128) leikskóla daglega, 37% (47 af 128) leikskóla buðu aldrei upp á léttmjólk og 35% (45 af 128) leikskóla höfðu léttmjólk í boði einu sinni til nokkrum sinnum í mánuði. Í *handbók fyrir leikskólaeldhús* er mælt með því að bjóða upp á vatn með hádegisverðinum og léttmjólk að auki ef máltíðin er orkulítill. Ráðlagt er að gefa börnum eldri en tveggja ára léttmjólk en Stoðmjólk fyrir þau yngri.



**Mynd 5.** Fjöldi leikskóla sem bjóða daglega, nokkrum sinnum í viku eða aldrei upp á ýmsar tegundir drykkja með hádegisverði.

### Síðdegishressing

Allir leikskólar sem gáfu börnunum síðdegishressingu buðu þeim upp á brauð. Aðeins 18% (23 af 128) leikskóla höfðu gróft brauð á borðum daglega, en ráðlagt er að boðið sé upp á heilkorna trefjaríkt brauð í síðdegishressingu með a.m.k. 5-6 grömm trefjar í 100 grömmum af brauði. Tafla 1 sýnir flokkun algengra tegunda brauða eftir grófleika. Gróft brauð var í boði einu sinni til tvisvar sinnum í viku hjá 37% (47 af 128) leikskóla og þrisvar til fjórum sinnum í viku hjá 21% (26 af 128) leikskóla. Hins vegar buðu sjö leikskólar aldrei upp á gróft brauð. Algengast var að leikskólar hefðu milligróft brauð eins og heilhveitibrauð, Heimilisbrauð og Bónusbrauð á boðstólum. Af þeim brauðum sem voru í boði daglega voru 34% (43 af 128) brauðanna milligróf. Fín brauð, eins og franskbrauð og hvítt baguette, voru sjaldan í boði og buðu 82% (105 af 128) leikskóla aldrei upp á þannig brauð. Sjá nánar á mynd 6.



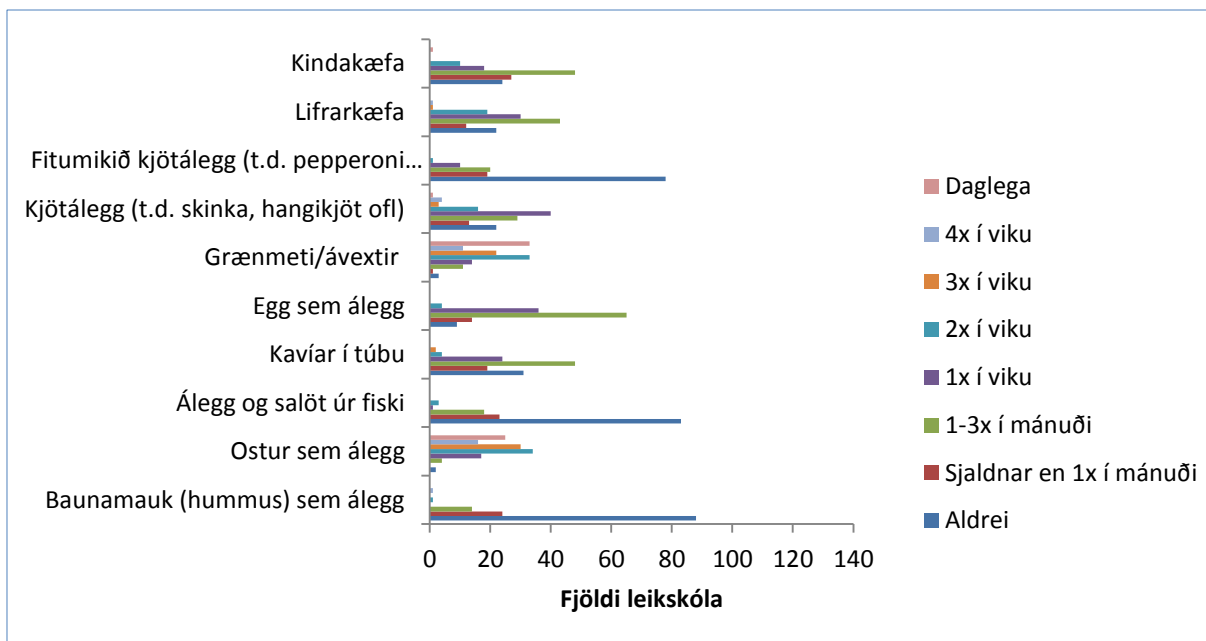
**Mynd 6.** Fjöldi leikskóla sem bjóða daglega, nokkrum sinnum í viku eða sjaldnar, upp á brauð með mismunandi trefjainnihaldi í síðdegishressingu.

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

| 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       |
|                    |                              | Fittý samlokubrauð    |
|                    |                              | Bónus kjarnabrauð     |
|                    |                              | Eyrarbyggbrauð        |

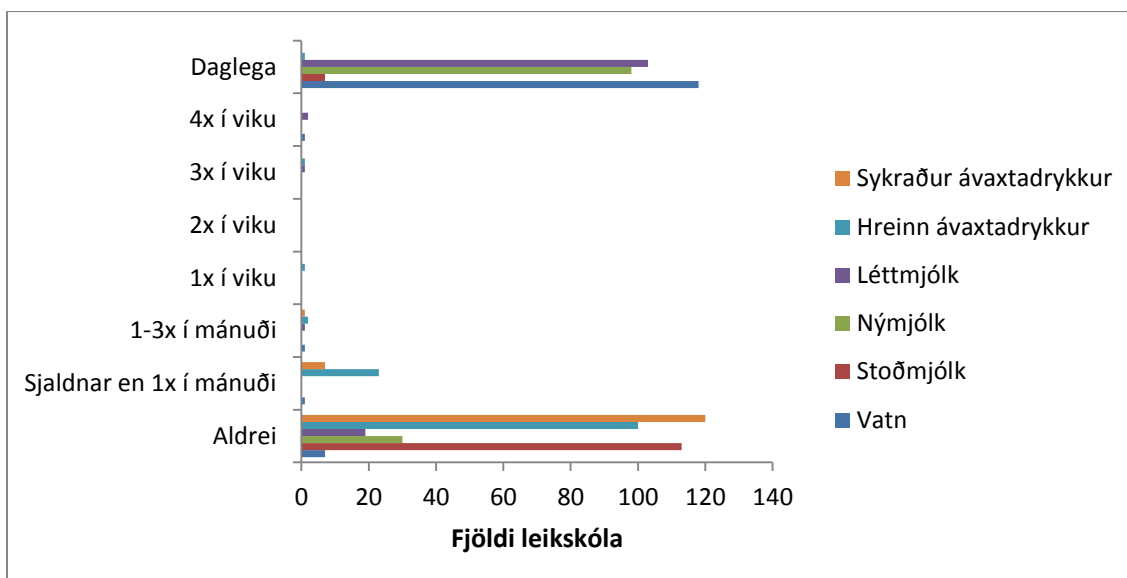
\*Nema varan sé sérstaklega merkt sem heilkorna.

Á mynd 7 má sjá hvaða álegg stóð börnunum til boða í síðdegishressingu. Um 26% (33 af 128) leikskóla höfðu grænmeti eða ávexti sem álegg í síðdegishressingu daglega en 43% (55 af 128) buðu upp á það tvisvar til þrisvar sinnum í viku. Ostur var í boði daglega á 20% (25 af 128) leikskóla og tvisvar sinnum í viku á 27% (34 af 128) leikskóla. Um 31% (40 af 128) leikskóla höfðu kjötálegg, s.s skinku og hangikjöt, einu sinni í viku. Um 16% (20 af 128) leikskóla buðu upp á fitumikið kjötálegg, s.s pepperóní, einu sinni til þrisvar sinnum í mánuði en 61% (78 af 128) buðu aldrei uppá slíkt álegg. Mælt er með að fitumikið og saltríkt álegg sé sem sjaldnast á boðstólum samkvæmt *handbók fyrir leikskólaeldhús*. Álegg og salat úr fiski voru sjaldan í boði í síðdegishressingu, um 14% (18 af 128) leikskóla buðu uppá álegg eða salat úr fiski einu sinni til þrisvar í mánuði og enn færri buðu upp á baunamauk (hummus) í síðdegishressingu.



**Mynd 7.** Leikskólar sem bjóða daglega, nokkrum sinnum í viku eða aldrei upp á mismunandi álegg ofan á brauð í síðdegishressingu.

Mjólk var algengasti drykkurinn með síðdegishressingu hjá flestum leikskólum. Léttmjólk var í boði daglega hjá 80% (103 af 128) leikskóla í síðdegishressingu. Nýmjólk var í boði daglega hjá 77% (98 af 128) leikskóla í síðdegishressingu. Sykraður ávaxtadrykkur var ekki í boði á neinum leikskóla. Flestir leikskólar, eða um 92% (118 af 128), höfðu vatn á boðstólum daglega. Sjá nánar á mynd 8. Samkvæmt ráðleggingum landlæknis er mikilvægt að vatn sé alltaf aðgengilegt fyrir börnin.



**Mynd 8.** Fjöldi leikskóla sem bjóða daglega, nokkrum sinnum í viku eða aldrei upp á mismunandi drykki í síðdegishressingu.

Stór hluti leikskóla segist vinna í samræmi við handbók Embættis landlæknis. Um 27% (34 af 128) vinna að öllu leyti eftir handbókinni og um 71% (91 af 128) vinna að mestu leyti eftir henni. Þrír leikskólar segjast ekki vinna að neinu leyti eftir handbók Embættis landlæknis. Í langflestum leikskólum, eða 98% (126 af 128), borðar starfsfólk með börnunum, en matarvenjur barna skapast af því umhverfi sem þau er í og eru góðar fyrirmyndir því mikilvægar.

Niðurstöður þessarar könnunar sýna að ýmislegt er vel gert þegar kemur að matarframboði í leikskólum landsins þó að annað megi vissulega bæta. Hafa ber í huga að í könnuninni var hvorki næringargildi né magn metið heldur var matarframboð einungis kannað og það borið saman við ráðleggingar. Sem dæmi um það sem vel er gert hafa nánast allir leikskólar fisk tvisvar sinnum í viku og yfir 90% leikskóla bjóða upp á grænmeti með hádegisverði 4–5 sinnum í viku. Nánast allir leikskólar sem bjóða upp á morgunverð eru með krakka- eða þorskalýsi á boðstólum. Það má þó gera mun betur þegar kemur að vali á brauði, en einungis fjórðungur leikskóla hafði gróft brauð á borðum 4–5 sinnum í viku, enda þótt ráðlagt sé að bjóða upp á heilkorna trefjaríkt brauð í síðdegishressingu. Þá mætti enn fremur huga betur að hollustu áleggs og mætti fiskiálegg t.d. vera oftár á borðum. Leikskólar eru áfram hvattir til að fara eftir *Handbók fyrir leikskólaeldhús* sem Embætti landlæknis gefur út.

---

**Höfundar:** Elva Gísladóttir og Hólmfríður Þorgeirsdóttir, næringarfræðingar hjá Embætti landlæknis  
Frumdrög skýrslunnar voru unnin af Ernu Guðrúnu Björnsdóttur nema í starfsnámi  
Fyrirlögn könnunar var í höndum Huguúnar Jónsdóttur nema í starfsnámi