

Vellíðan með hollu mataræði

Gátlisti um næringu fyrir heilsueflandi samfélag

Hollur og næringarríkur matur, í samræmi við [ráðleggingar Embættis landlæknis um mataræði](#), getur haft áhrif á heilsu, líðan og starfsorku íbúa. Heilsusamlegt mataræði er mikilvægt til að stuðla að góðri heilsu og tengist einnig menningu, sjálfbærri þróun, lífsgæðum og fleiru. Það að bjóða upp á hollan og næringarríkan mat í leik-, grunn-, framhaldsskólum og frístundaheimilum er góð fjárfesting til framtíðar. Sömuleiðis er mikilvægt að íþróttamannvirki, sundstaðir og aðrir staðir þar sem börn og fullorðnir koma saman bjóði upp á hollan valkost hvað mat og drykk varðar.

Heilsugæslustöðvar geta stuðlað að heilsusamlegu mataræði t.d. í gegnum fræðslu til verðandi foreldra, í gegnum ung- og smábarnavernd og skólaheilsugæsluna. Þá geta heilsugæslustöðvar einnig skimað markvisst fyrir matarvenjum, sem hluta af lífnaðarháttum skjólstæðinga sinna og brugðist við ef út af ber. Einnig er æskilegt að bjóða næringarráðgjöf á heilsugæslustöðinni.

Mikilvægt er að sveitarfélagið skapi umhverfi og aðstæður sem styðja við heilbrigða lífnaðarhætti, þannig að holla valið verði auðveldla valið. Þannig getur sveitarfélagið gengið á undan með góðu fordæmi og haft holla fæðu í boði. Sveitarfélagið getur einnig hvatt vinnustaði í nærumhverfinu til að móta sér stefnu í næringarmálum í samræmi við [Ráðleggingar um heilsueflingu á vinnustöðum](#).

Embætti landlæknis hefur gefið út ráðleggingar um mataræði fyrir hina ýmsu hópa samfélagsins og handbækur fyrir þá sem sjá um að matreiða fyrir skólabörn sem allt styður við þetta starf, sjá nánar á www.landlaeknir.is/naering.

Svaraðu gátlistanum fyrir þitt samfélag.

Núverandi staða:

- 1 = Ekki komið til framkvæmda 2 = Að litlu leyti komið til framkvæmda 3 = Að hluta til komið til framkvæmda
4 = Að miklu leyti til komið til framkvæmda 5 = Að fullu komið til framkvæmda

Í stefnu sveitarfélagsins* er komið inn á mikilvægi góðrar næringar til þess að stuðla að bættri heilsu og vellíðan. Hvert hverfi, svið eða stofnun sveitarfélagsins sinnir sínu hlutverki þegar kemur að því að stuðla að góðri næringu íbúa þess.

- Sveitarfélagið tekur mið af opinberum *Ráðleggingum um mataræði* við ákvarðanir sem varða næringu íbúanna. 1 2 3 4 5
- Sveitarfélagið hefur útnefnt ábyrgðaraðila til þess að vinna að bættri næringu innan sveitarfélagsins. 1 2 3 4 5
- Sveitarfélagið nýtir sér aðgang að næringarfræðingi sem getur unnið að stefnu í næringarmálum, aðstoðað skóla við gerð matseðla og gefið starfsmönnum sveitarfélagsins ráðleggingar sem varða hollt mataræði. 1 2 3 4 5
- Sveitarfélagið tekur mið af *Ráðleggingum um mataræði* við opinber innkaup og útboð. 1 2 3 4 5
- Í stofnunum á vegum sveitarfélagsins er gott aðgengi að köldu drykkjarvatni. 1 2 3 4 5
- Í stofnunum á vegum sveitarfélagsins er boðið upp á hollan mat í samræmi við ráðleggingar. 1 2 3 4 5
- Í stofnunum á vegum sveitarfélagsins er ekki boðið uppá gos, sælgæti, snakk og óhollan skyndibita og alla jafna ekki kex og kökur. 1 2 3 4 5

Allt skólaumhverfi stuðlar að hollu mataræði

- Sveitarfélagið hvetur dagforeldra til að fara eftir *Ráðleggingum um næringu barna – fyrir starfsfólk ungbarnaleikskóla*. 1 2 3 4 5
- Maturinn sem boðið er upp á í leikskólum sveitarfélagsins er í samræmi við *Handbók fyrir leikskólaeldhús*. 1 2 3 4 5
- Matarframboð og skólamáltíðir í grunnskólum sveitarfélagsins eru í samræmi við *Handbók fyrir skólamötuneyti*. 1 2 3 4 5
- Settar eru fram leiðbeiningar um holla morgunhressingu í skólum sveitarfélagsins. 1 2 3 4 5
- Síðdegishressing í frístundaheimilum sveitarfélagsins er í samræmi við *Ráðleggingar um síðdegishressingu í frístundaheimilum*. 1 2 3 4 5
- Matarframboð í félagsmiðstöðvum sveitarfélagsins er í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis. 1 2 3 4 5
- Matarframboð og skólamáltíðir í framhaldsskólum sveitarfélagsins eru í samræmi við *Handbók um mataræði í framhaldsskólum*. 1 2 3 4 5
- Sveitarfélagið nýtir sér upplýsingar um skólamáltíðir og mataræði nemenda sem fást í þeim könnunum sem lagðar eru fyrir í skólum, m.a. úr ytra mati á gæðum grunnskólustarfs. 1 2 3 4 5
- Skólahjúkrunarfræðingar bjóða upp á fræðslu um hollt mataræði í grunnskólum í samræmi við fræðsluefni 6h heilsunnar. 1 2 3 4 5

Íþróttamannvirki (t.d. íþróttahús, sundstaðir, skíðasvæði og skautahallir) stuðli að hollu mataræði

- Framboð á matvörum er í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis þar um. 1 2 3 4 5
- Gott aðgengi er að köldu drykkjarvatni án endurgjalds. 1 2 3 4 5
- Ef seldar eru veitingar þá eru hollar vörur í boði í samræmi við ráðleggingar, t.d. ávextir, grænmeti og heilkornasamlökur. 1 2 3 4 5
- Gos, sælgæti, snakk, kex, kókur og óhollur skyndibiti er ekki til sölu, hvorki í sjálfsöllum, sjoppum né annarri veitingasölu. 1 2 3 4 5
- Markvisst er leitast við að takmarka auglýsingar á óhollum mat- og drykkjarvörum í íþróttamannvirkjum. 1 2 3 4 5

Vinnustaðir stuðla að hollu mataræði starfsmanna sinna

- Vinnustaðir á vegum sveitarfélagsins bjóða uppá heilsusamlegan mat í samræmi við *Ráðleggingar um mataræði* frá Embætti landlæknis. 1 2 3 4 5

Sveitarfélagið er með þjónustu í boði fyrir eldra fólk til þess að stuðla að hollu mataræði þeirra

- Máltíðir sem standa eldra fólk til boða á vegum sveitarfélagsins eru í samræmi við ráðleggingar. 1 2 3 4 5
- Heimahjúkrun eða aðrir umönnunaraðilar sem veita þjónustu til eldra fólks meta næringarástand reglulega.** 1 2 3 4 5
- Ef hættu er á vannæringu, þá er farið eftir viðeigandi verkferlum.*** 1 2 3 4 5

1. *Hér er átt við sveitarfélag, hverfi eða þá einingu sem er verið að vinna með.
2. **Bent er á skimunarblað Landspítala Háskólasjúkrahúss sem er í Sögukerfi.
3. ***Sjá skimunarblað.

Síðast uppfært 22. mars 2018