

Ávaxta- og grænmetis- máltíð í leikskóla

ÁRUM saman hafa leikskólar á Íslandi veitt þá þjónustu að framreiða morgunverð. Áður fyrr var þessi máltíð mikilvægur þáttur í þjónustunni en á þeim tíma nýttist vistunin að mestu þeim börnum sem bjuggu við bágar félagslegar aðstæður. Á seinni árum hefur leikskóli breyst á þann veg að sambýlisfólk og giftir foreldrar geta keypt barni sínu dvöl allan daginn en ekki hálfan dag eins og í boði var fyrir um 15 árum. Í hálfis dags leikskóla var morgunverður ekki í boði. Það virðist hins vegar hafa haldist í hendur



Unnur
Stefánsdóttir

ingu fyrir foreldra sem nú verða að vakna fyrr á morgnana og gefa börnum sínum morgunverðinn heima. Áður höfðum við rekið okkur á það að mörg barnanna voru búin að borða morgunmatinn sinn heima með fjölskyldunni og voru e.t.v. að borða morgunmat númer tvö í leikskólanum eða vildu ekki borða.

Dagskammtur er 300 gr

Áður en þessi breyting var gerð fór fram könnun á því í heilsuleikskólanum hversu mikið magn af ávöxtum- og grænmeti hvert barn fékk í leikskólanum en æskilegur dagskammtur barna á leikskólaaldri er áætlaður um 300 gr samkvæmt markmiðum manneldisráðs. Það kom í ljós að í stað 230 gr á dag, miðað við 8 st. dvöl, fengu þau einungis 135 gr. Við vorum einfaldlega ekki með réttar áherslur hvað þetta varðaði. Með því að gera breytingu á morgunverði var auðvelt að koma þessu í rétt horf. Í samráði við næringarráðgjafa skólans var ákveðið að hvert barn fengi sem næmi tveim þriðju hlutum af epli í þessari morgunmáltíð en tegundirnir sem eru í boði eru ævinlega fjórar til fimm.

Mikil ánægja

Eftir þessa breytingu leika börnin sér án truflunar frá því þau koma í skólann og þar til að þessari máltíð kemur en þá er komið saman og höfð notaleg stund þar sem ávaxta- og

grænmetissskálín er látin ganga. Síðan taka ný verkefni við, inni eða úti. Það virðist ríkja almenn ánægja með þessari breytingu. Börnin bíða spennu eftir máltíðinni, að mati kennara líður þeim betur það sem eftir lifir morguns, foreldrar hafa tekið þessu vel og bæjarfélagið ætti að gleðjast því ekki hefur matarkostnaður í skólanum aukist við þetta heldur stendur hann í stað.

Framtíðin

Samhliða þessari breytingu tókum við upp það fyrirkomulag að börnin fá mjólk og lýsi með hádegisverðinum, þau sem það vilja, þannig að ekki ættu börnin að fara á mis við þá næringu sem mjólkinn og lýsið gefa og þau fengu áður í morgunverðinum. Þess í stað fá þau nægilegan skammt í sinn dýrmæta kropp af þeim efnum sem eru í ávöxtum og grænmeti. Það er mín skoðun að öll rök hnígi að því að í framtíðinni taki aðrir leikskólar upp þetta fyrirkomulag.

Höfundur er leikskólustjóri í heilsuleikskólanum Skólalátröð í Kópavogi.

Heilsa

Í skólanum, segir
Unnur Stefánsdóttir,
fá börnin ávaxta- og
grænmetismáltíð.

um leið og heilsdagspláss var í boði fylgdi morgunverðurinn með.

Breyting á morgunverði

Í heilsuleikskólanum Skólalátröð í Kópavogi höfum við með leyfi bæjar- yfirvalda breytt þessu hefðbundna fyrirkomulagi. Morgunverðurinn hefur verið lagður niður og í hans stað fá börnin í skólanum ávaxta- og grænmetismáltíð um kl. 10. Þessi breyting var gerð með góðri kyn-

Amerísku heilsudýrnurnar

