

Farið var þess á leit við mig á veturinn 2016 að yfirfara matseðla grunn- og leikskóla Hólmavíkur. Sveitastjórn Strandabyggðar samþykkti á fundi sínum að eftirfarandi verk yrði unnið:

Yfirferð matseðla síðastliðinna þriggja mánaða, samskipti við matreiðslufólk, upplýsingaöflun og tillögur að breytingum ef þarf.

Við vinnuna var stuðst við matseðla síðustu þriggja mánaða, rætt við matráða á Café Riis varðandi matseðlagerð og aðstöðu til matseldar.

Að mörgu er að hyggja við rekstur mötuneytis fyrir svo fjölbreyttan hóp eins og staðan er á Hólmavík. Þar er eldað fyrir leik- og grunnskólabörn auk starfsfólks í rækjuvinnslu í bænum. Fjölbreytni í fæðuvali er punktur sem vert er að hafa að leiðarljósi við samsetningu matseðla. Hráefnaval skiptir svo miklu máli þegar kemur að því að meta hollustu máltíða. Aðstæður í eldhúsi s.s tækjabúnaður og geymslupláss skipta máli þegar kemur að því að velja rétti á matseðilinn, því útbúnaður eldhúsa getur dregið úr möguleikanum á að elda sem mest frá grunni. Aðstaðan á Café Riis er nokkuð góð þar sem flestallir réttir eru eldaðir í ofnum sem geta auðveldað matseld til muna ef rétt er staðið að verkum.

Vinna mín við yfirferð matseðla síðastliðinna þriggja mánaða fólst í því að meta fjölbreytni og hollustu á matseðlunum auk samtals við matráð á Café Riis varðandi aðstöðu, hráefnaval og ýmislegt sem við kemur daglegum rekstri mötuneytisins.

Kostir þess að útbúa matseðil eru eftirfarandi:

- Auðveldar innkaup að því leyti að matráður veit vel fram í tímann hvað verður í matinn og hægt er að panta ákveðna vöru með góðum fyrirvara.
- Gerir innkaupin hagkvæmari að því leyti að mögulegt er að kaupa matvæli í stærri pakkningum ef sama hráefnið er notað fljótlega aftur.
- Bætur nýtingu því gott er að skrá niður hvað er borðað af hverjum rétti og hvers konar matur er vinsæll og þá er vitað nokkuð nákvæmlega hversu mikið þarf að elda í næsta skipti sem sami réttur er matreiddur.
- Gefur meira jafnvægi í samsetningu með yfirsýn yfir matseðla fyrri og komandi vikna. Þar af leiðandi hollara fæði vegna góðrar fjölbreytni.
- Auðveldar samræmingu í innkaupum og notkun hráefna.
- Gefur foreldrum tækifæri til að fylgjast með því sem barnið borðar í skólanum/leikskólanum og hafa það í huga við val á þeim mat sem er í boði á heimilinu. Það eykur fjölbreytni fæðunnar sem neytt er yfir daginn ef ekki er það sama á boðstólum í skólanum og heima fyrir. Þessir matseðlar eru þar af leiðandi ekki

síður fyrir foreldra en matráða, og því skiptir máli að þegar gefinn er út matseðill að eftir honum sé farið og að hann sé lýsandi fyrir það sem er í matinn.

Matseðlar

- Matseðlar eru aðgengilegir inni á heimasíðu Strandabyggðar og er það góð leið til að halda þeim sem nýta sér þjónustuna upplýstum. Framsetning matseðlanna á heimasíðunni er aftur á móti ekki mjög skýr og mögulega eitthvað sem hægt er að breyta (sjá hugmynd af einfaldri uppsetningu á bls.29 í Handbók fyrir skólamötuneyti sem gefin er út af Lýðheilsustöð árið 2010). Eins mættu matseðlar vera meira lýsandi fyrir það sem er í matinn og þar ætti að koma fram allt sem er á boðstólum. Á matseðlinum kemur fram að alltaf sé grænmeti og ávextir í boði svo ekki þarf að tilgreina það sérstaklega fyrir hvern dag.
- Fjölbreytni rétta á matseðlum er nokkuð góð þar sem ekki kemur oft fyrir að sami réttur sé á boðstólum yfir mánuðinn. Sömu réttir eru þó í boði á milli mánaða og er það nokkuð eðlilegt þegar búið er að finna út hvað börnunum líkar.
- Á hverjum degi eru ávextir og grænmeti í boði og hvetur starfsfólk mötuneytisins börnin til að skammta sér af því á diskinn. Grænmetið er skorið niður og haft sér, þ.e.a.s ekki borið fram blandað í salat. Þessi aðferð er góð þegar börn eru annars vegar því þau vilja frekar hafa matinn einfaldan og aðskilinn. Hér er tilvalið að huga að fjölbreytni, bæði í hráefnavali, matreiðslu og framreiðslu. Sama hráefnið er hægt að bera fram á ýmsan hátt, t.d. skera í sneiðar, lengur, rífa niður og margt fleira. Eining er hægt að útbúa ídýfu úr sýrðum rjóma sem allir geta skammtað sér á diskinn sinn og dýft grænmetinu í.



- Þá daga sem léttari máltíð er í matinn, t.d súpa eða skyr, er tilvalið að bjóða uppá orkumeiri ávexti í eftirrétt eins og banana og/eða þurrkaða ávexti (döðlur, apríkósur, sveskjur, þurrkuð epli...). Hér ætti einnig að huga að veglegu brauðáleggi, t.d. fisk- eða kjötáleggi eins og kæfu, túnfisksalati, kavíar ef það hentar með umræddri máltíð.
- Gróft brauð og kornvörur ætti frekar að velja heldur en fínunna vöru. Samkvæmt uppýsingum frá Café Riis baka þau að stórum hluta brauðið sjálf og hrísgrjónin eru brún í bland við hvít. Brauðið ætti að innihalda heilhveiti, rúgmjöl, klíð, fræ, gróft spelt í stað þess að aðalinnihaldsefnið sé hvítt hveiti. Pastað er einnig hægt að hafa gróft og góð leið til að koma því inn er að taka það inn til helminga við hvíta pastað í nokkur skipti þar til hvíta pastað er alveg dottið út.
- Ráðleggingar Landlæknisembættis miða við að fiskur sé í boði tvisvar sinnum í viku eða oftar og að einnig sé boðið uppá feitan fisk öðru hvoru. Þessu er ábótavant á þeim matseðlum sem ég hef til skoðunar og feitur fiskur aldrei í boði. Sum börn hafa mögulega aldrei bragðað feitan fisk eins og lax, steinbít eða rauðsprettu en þennan fisk er hægt að bera fram á

spennandi hátt í ýmsum réttum, s.s fajitasvefjum svo eitthvað sé nefnt. Nokkuð auðvelt er að koma því við að fiskur sé á matseðli tvisvar sinnum í viku því hægt er að setja fiskmáltíðirnar fyrst inn á seðilinn og fönndra svo annað í kringum þær. Annað sem hægt er að gera í þessu samhengi er að festa fiskidaga þannig að t.d. mán og mið séu fastir fiskidagar. Þetta gefur foreldrum tækifæri til að sníða matseðlana heima fyrir eftir þessari uppsetningu og fjölbreytni eykst í fæðuvali fólks. Þetta getur þó haft sína galla og það er t.d ef barn getur valið sér daga til vera í mötuneytinu og ákveður að vera aldrei á fiskidögum vegna matvændni eða duttlunga. Þessi fiskifesta hefur reynst vel á Ísafirði þar sem leikskólarnir tveir og grunnskólinn hafa unnið eftir þessu í nokkur ár.

- Hakk og gúllas er keypt beint frá býli sem er góð leið til að fá hráefnið sem ferskast. Unnar kjötvörur ættu að vera sjaldan eða aldrei á boðstólum og er það ekki oft sem þær er að finna á matseðlinum. Kjötéttir eru unnir úr því hráefni sem keypt er beint frá býli, nema lasanja sem er keypt tilbúið. Lasanja ætti alveg að vera hægt að vinna frá grunni og jafnvel skipta á tvo daga í eldun. Gera kjötsósuna fyrri daginn og kæla svo hratt og vel, hafa þá eitthvað einfalt í matinn þann dag sem krefst ekki mikils tíma í ofninum, setja lasanjað svo saman daginn sem á að bera það fram.
- Grænmetis- og baunarétti ætti endilega að hafa af og til á matseðlinum. Tilvalið að kynna yngstu kynslóðina fyrir þessum réttum sem við Íslendingar þekkmur því miður ekki vel.
- Ef nýr réttur er á matseðlinum og ekki er borðað vel af honum þá ætti að gefa honum annað tækifæri í stað þess að útiloka hann alveg. Mætti jafnvel hafa aftur á matseðlinum tveimur mánuðum seinna eða með öðrum mat til að byrja með, nokkurs konar meðlæti. Oft vilja börn ekki smakka á því sem er framandi (baunaréttir ef við tökum þá sem dæmi), en þegar það er í boði næst er það ekki eins framandi því þau hafa séð það áður.
- Það kemur ekki fram á matseðlinum en vatn er að öllum líkindum alltaf í boði með hádegismatnum. Vatn er besti svaladrykkurinn og drykkur með mat nema sérstaklega þurfi að orkubæta máltíðir.

Mikilvægt

- Varðandi skömmtun skiptir miklu máli að sá sem sinnir því starfi sé jákvæður gagnvart því sem er í matinn og hvetji börnin til að smakka á öllu sem er í boði. Skólamáltíðir má líta á sem hluta af náminu og skólamötuneytin eru góður vettvangur til að kynna ýmislegt fyrir börnunum. Að borða í hóp með öðrum getur haft áhrif á matvændni, því oft eru börn/unglingar frekar tilbúin að smakka þegar aðrir í hópnum gera það.
- Mikilvægt er að eldri (og auðvitað yngri líka) nemendum sé kennt að bera virðingu fyrir því sem í boði er. Ef yngri krakkar sjá fyrirmyndirnar fúlga við því sem er í matinn og borða lítið sem ekkert, gæti þeim dottið í hug að gera slíkt hið sama án þess að finnast nokkuð að matnum eða hafa hreinlega ekki smakkað hann.

Að lokum

Eitt sem skemmtilegt getur verið að koma á hjá ykkur og það er svokallað bekkjaval á matseðli. Þá fær hver bekkur/árgangur/bekkjadeild tækifæri til að velja hvað er í matinn a.m.k einu sinni yfir veturinn. Þá gæti september verið tileinkaður 1.bekk, október væri fyrir 2.bekk osfr. Krakkarnir myndu kjósa um fimm vinsæla rétti og sá sem fengi flest atkvæði kæmist inn á matseðilinn þann mánuðinn. Réttina þyrfti matráður að ákveða þar sem í boði þurfa að vera raunhæfir kostir fyrir báða aðila. Hér er tilvalið að koma inn vinsælum réttum sem að öllu jöfnu eru ekki í boði.

Þær ábendingar sem ég hef komið með varðandi matseðla og matseðlagerð eru ekki einungis duttlungar í mér, heldur styðst ég við ráðleggingar landlæknisembættis um mataræði landsmanna. Nokkur atriði mættu betur fara og margt er líka mjög gott. Allir hafa gott af því að halda sér á tánum þegar kemur að mataræðinu og er samvinna sérlega mikilvæg svo að vel megi við una. Fundur þar sem nemendur, foreldrar og matráðar koma saman gæti verið góð leið til að fólk komi því á framfæri sem það vill. Skoðanakönnun gæti líka gefið svör við vangaveltum og atriðum sem kunna að vera í umræðunni. Það er von mín að tekið verði vel í þessar ábendingar og skýrslan höfð til hliðsjónar fyrir rekstaraðila mötuneytis til að minna á þessi atriði. Gangi ykkur allt í haginn og takk fyrir samstarfið.