

Heilsueflandi grunnskóli

Mataræði

Vel nærð börn eiga auðveldara með að einbeita sér og mataræði getur því haft áhrif á bæði lærdómsgetu og hegðun. Börn verja stórum hluta dagsins í skólanum eða á skólasvæðinu og því er mikilvægt að þau eigi þar kost á hollum og góðum mat. Sú þróun hefur orðið í flestum grunnskólum að nemendum og starfsfólki er boðið upp á heitar skólamáltíðir. Nemendur borða oftast fleiri máltíðir en hádegismat í skólanum og er mikilvægt fyrir skólastjórnendur að hafa yfirsýn yfir næringu nemenda meðan á dvöl þeirra á skólasvæðinu stendur og móta um hana stefnu. Með því er hægt að tryggja velferð nemenda og stuðla að betra skólastarfi. Auðveldara er að móta hegðun en breyta og því er mikilvægt að byrja snemma að kenna börnum góðar neysluvenjur. Foreldrar og skólasamfélagið gegna þar lykilhlutverki og eru fyrirmyndir barnanna. Hluti af félagslegum þroska er að borða saman og er mikilvægt að fullorðnir borði með börnunum en þá gefst líka gott tækifæri til að kenna þeim góða borðsiði. Mikilvægt er að skapa góðar aðstæður og umgjörð fyrir máltíðirnar.

Umgengnisreglur í matsal og nægjanlegur tími til að matast stuðla að notalegum matartíma. Einnig er mikilvægt að börnin læri að þeim líður vel af því að borða hollan mat. Holl næring á skólatíma stuðlar að betri árangri nemenda í námi og leik og getur einnig verið mikilvægur liður í forvörnum gegn ofþyngd og offitu og stuðlað að góðri tannheilsu (Handbók um Heilsueflandi grunnskóla).

Stefna Lundarskóla um mataræði

Í Lundarskóla er lögð áhersla á að þeir sem kaupa hádegismat í mötuneyti skólans fái þar fjölbreyttan og hollan mat og að nemendur séu með hollt nesti. Skólinn mun leggja sig fram um að upplýsa foreldra um hollt nesti með það að markmiði að auka neyslu heilkorna kornvara, þ.e. grófs brauðs og annars grófs kornmatar auk grænmetis og ávaxta. Að nemendur læri til lengri tíma að nota vatn í stað sætra svaladrykkja og að velja hreinar/ósykraðar mjólkurvörur. Auðvelt verður að nálgast upplýsingar á heimasíðu skólans.

Starfsfólki skólans stendur til boða að borða hádegismat með nemendum í mötuneyti skólans með það að markmiði að nemendur læri að borða með fullorðnum og að fullorðnir hvetji þau til að fá sér hollt á diskinn. Ávallt er borið fram grænmeti og ávextir með matnum og nemendur hvattir til að fá sér af því. Starfsfólk í mötuneyti leggur áherslu á að nemendur fari eftir reglum í matsalnum með það að markmiði að þeim líði vel á meðan þeir borða.

Mælst er til þess að nemendur séu ekki með ávaxtadrykki með sér í nesti og að þeir drekki aðeins mjólk eða vatn í skólanum. Undantekningar frá þessu eru t.d. þegar umbun er, á öðruvísi dögum eða á bolludegi. Þegar skólinn stendur fyrir uppákomum fyrir nemendur, s.s. dansleiki eða á Degi íslenskrar tungu verður mælst til þess að horft verði til hollustu eins og kostur er.

Stefna skólans er að hafa vel menntað starfsfólk um næringu og hollustu í mötuneyti. Skólinn hvetur starfsfólk mötuneytis til endurmenntunar.

Nemendur fá fræðslu um næringu og hollustu í heimilisfræði og annars staðar sem hægt er að koma því við. Sem dæmi má nefna í lífsleikni, náttúrufræði, íslensku og tungumálakennslu svo eitthvað sé nefnt.

Vorið 2012 mun 5. bekkur prufukeyra námsefni frá Lýðheilsustöð um mataræði og haustið 2012 verður hafist handa að innleiða kennslu um næringu og hollustu í fleiri námsgreinum en heimilisfræði.