

Til foreldra/forráðamanna nemenda í Lundarskóla

Gleðilegt ár!

Eins og þið hafið orðið vör við þá hafa orðið breytingar á matseðlum í öllum skólum á Akureyri. Þessir matseðlar falla vel að Heilsueflandi grunnskóla. Ykkur til upplýsingar þá eru tveir ábyrgðaraðilar í stýrihópnum sem fara yfir seðla skólans með tilliti til markmiða heilsueflandi grunnskóla áður en þeir eru birtir.

Í haust var það skref stigið að mælast til þess að nemendur drykkju aðeins vatn eða mjólk. Flestir nemendur hafa tekið þessu afar vel. Vissulega mun skólinn gefa leyfi til tilbreytingar frá þessu við sérstök tilfalli. Í þeim tilfellum mælumst við til að fyrir valinu verði safar sem eru án viðbættra sætuefna. Foreldrar hafa beðið um ábendingar til að gera hollt nesti nemenda fjölbreyttara. Því hefur verið útbúinn listi sem foreldrar geta stuðst við, þar er ýmsar aðrar upplýsingar (sjá [ráðleggingar um skólanesti](#) hér á síðunni).

Í nóvember 2011 var gerð **könnun** meðal nemenda um morgunmat og nesti og má sjá niðurstöður hennar hér á heimasíðu skólans. Þar kemur fram að langflestir nemendur borða ávexti/grænmeti og brauð í nesti. Einhver prósent eru með skyr, skyrdrykk eða jógúrt. Mikilvægt er að þessar vörur séu valdar með tilliti til þess að í þeim sé sem allra minnst af viðbættum sætuefnum. Á heimasíðu skólans eru góðar upplýsingar um sykurmagn í flestum mjólkurvörum og vitum við að þær upplýsingar koma mörgum á óvart. Það er því ósk stýrihópsins að foreldrar hugi vel að þessum atriðum og nýti sér þessar upplýsingar auk upplýsinga sem eru á heimasíðunni um annað nesti eins og brauð og álegg.

Það sem fellur undir „annað nesti“ í könnuninni er ekki skilgreint en starfsmenn skólans vita að meðal nemenda er vinsælt að hafa tilbúna „mini“ pitsubita í pakkningu sem hitaður er í örbylgjuofni og núðlur. Ágætt er fyrir foreldra að kynna sér innhald þess sem og hafa það í huga að hafa það frekar sem tilbreytingu.

Fyrir hönd stýrihóps um heilsueflandi grunnskóla,

Þorgerður Sigurðardóttir

skólastýra