



Hugmyndir að skólanesti



Þar sem Lundarskóli heilsueflandi grunnskóli og er mikilvægt að nemendur komi með holt og gott nesti í skólann. Hér eru nokkrar hugmyndir að skólanesti.

Hvaða brauð á að velja?

Í heilkornavörum er mikið af trefjum en trefjaríkur matur hefur góð áhrif á meltinguna, auk þess að hjálpa til við að halda þyngdinni innan eðlilegra marka þar sem hann veitir mettunartilfinningu og fyllingu. Æskilegt er t.d. að velja brauð sem innihalda 5-6 gr. af trefjum í 100 g.



Gott er að huga að fjölbreytninni þegar kornvörur eru valdar. Æskilegt er að velja oftast heilkornavörur heldur en fínunnar vörur því þá eru trefjar og önnur hollefni enn til staðar. Á síðustu árum hefur framboðið á fullkornavörum aukist mikið, sem dæmi má nefna heilkornabrauð, heilhveitipasta, ákveðnar tegundir af músli og morgunkorni.

Dæmi um heilkornavörur: Rúgbrauð, heilkornabrauð, hafragrjón, heilhveiti pasta, hýðishrísgrjón.

Hugmyndir að næringarríku og hollu nesti:

- Samloka úr heilkorna brauði eða hrökkbrauð úr heilkorni með hollu áleggi, t.d. brauðosti (17% fita), smurosti, kotasælu, kjúklingi, húmmus, lifrarkæfu, papriku, agúrku, tómötum, eggjum, salati og avókadó, svo eitthvað sé nefnt
- Ávextir, t.d. appelsínur, epli, bananar, vínber og perur
- Grænmeti, t.d. gulrætur, tómatar, agúrka, spergilkál og blómkál
- Ostabitar
- Harðfiskur
- Þurrkaðir ávextir
- Nóg vatn að drekka

Við mælum eindregið með því að nesti innihaldi ekki sykraðar vörur s.s. engjabykkni, jógurt, drykkjarjógurt og slíkt nema við sérstök tilefni þegar kennarar gefa leyfi.

Í Lundarskóla drekka nemendur eingöngu mjólk eða vatn í skólanum.

Stýrihópur um heilsueflandi grunnskóla