




Síðdegishressing í heilsdagsskólum, frístunda- og æskulýðsstarfi

-Ráðleggingar um matarframboð-

Nauðsynlegt er fyrir börn að fá reglulega að borða og skiptir síðdegishressingin miklu máli til að þau fái nauðsynleg orku- og næringarefni jafnt yfir daginn. Æskilegt er að síðdegishressingin sé í samræmi við ráðleggingar embættis landlæknis um mataræði. Jafnframt er mikilvægt að huga vel að hreinlæti við framreiðslu hressingarinnar sem og geymsluþoli matvælanna.



Hvað hentar börnum best að borða í síðdegishressingu?

Tilvalið er að bjóða daglega upp á brauðmáltíð með hollu og næringarríku áleggi. Velja gróft heilkornabrauð (sem inniheldur að lágmarki 5 g af trefjum í 100 g af brauði) og smyrja með þunnu lagi af mjúku viðbiti. Fjölmargar tegundir brauða og hrökkbrauða innihalda að lágmarki 5 g af trefjum og er mælt með að velja vörur merktar með Skráargatinu. 

Hollt álegg getur verið t.d. eplabitar, bananar, ostur, kotasæla, egg, húmmus (baunakæfa), lifrarkæfa, túnfiskur, sardínur eða makrill í tómatósósu, paprika, agúrka, tómatar, salat og avókadó, svo eitthvað sé nefnt. Bjóða ætti upp á niðurskorna ávexti og grænmeti með brauðmáltíðinni. Hægt er að bjóða af og til upp á sýrðar mjólkurvörur, ósykraðar eða lítið sykraðar án sætuefna.

Hvað er EKKI æskilegt að sé í boði fyrir börnin?

- Kex, kökur og aðrar bakarísvörur ættu einungis að vera á borðum stöku sinnum til tilbreytingar en hvorki daglega né á ákveðnum vikudögum.
- Gosdrykkir, svaladrykkir, íþróttadrykkir, orkudrykkir, próteindrykkir og mikið sykraðir mjólkurdrykkir ættu ekki að vera á boðstólum.
- Kartöfluflogur, sælgæti, og kornstangir ættu ekki að vera í boði.
- Álegg úr unnum kjötvörum t.d. hangikjöt, spægipylsa, pepperóní og malakoff - velja frekar hollara álegg sem er talið upp hér að ofan.

Hvað hentar börnum best að drekka í síðdegishressingu?

Gott er að bjóða upp á D-vítamínbætta léttmjólk eða vítamín- og steinefnabætta jurtamjólk (fyrir þau börn sem ekki drekka mjólk) með brauðmáltíðinni en kalt vatn hentar börnum best til að svala þorsta. Reynum að hafa það fyrir reglu að alltaf sé auðvelt fyrir börnin að fá sér vatn, hvort sem er með máltíðum eða á milli mála. Hreinn ávaxtasafi getur verið í boði stöku sinnum en er þó ekki nauðsynlegur hluti af hollu mataræði.

