



Reykjavík, 28. mars 2007

## Leiðarvísir um veitingar fyrir afmælis- og kveðjuveislur í leikskólum Reykjavíkurborgar

Hvatt er til þess að sérhver leikskóli setji skýrar reglur eða viðmið um hvaða veitingar eru leyfðar í afmælisveislum þar sem það á við. Leikskólar eru beðnir um nota neðangreindan lista til hliðsjónar þegar slíkar reglur eða viðmið eru samdar/in. Listinn inniheldur tillögur að æskilegum veitingum í afmælisveislum. Mælt er til þess að leikskólar kynni foreldraráðum þessar reglur/viðmið, sérstaklega í þeim leikskólum þar sem foreldrar sjá um veitingar í afmælisveislum.

Minnt skal á að skammtastærðir eru ekki síður mikilvægar en það sem er á boðstólum og er mjög mikilvægt að skammta hæfilega, t.d. þegar boðið er upp á súkkulaðiköku. Þar sem bakað er á staðnum gefst tækifæri til að nota minni sykur og nota jafnvel heilhveiti á móts við hveiti og nota matarolíu í stað smjörflíkis.

Ef fleiri en ein tegund veitinga er á boðstólum er æskilegast að þar á meðal séu ávallt ávextir, ber eða grænmeti. Ef ávextir og grænmeti eru skorin í hæfilega munnbita eru meiri líkur á að börnin borði vel af þeim. Einnig kæmi til greina að hafa “afmælisöku” einu sinni í mánuði fyrir afmælisbörn mánaðarins. Ekki er þó mælt gegn því að afmælisbörnin fái þá verðskulduðu athygli sem fylgir hverjum afmælisdegi. Væri til dæmis hægt að bjóða upp á ávexti á sjálfan afmælisdaginn og fylgja þeim venjum sem tíðkast á afmælidögum, s.s. að hafa kórónu, fána o.s.frv. á sjálfan afmælisdaginn og svo kæmi “afmælisakan” einu sinni í mánuði.

### ***Listi yfir æskilegar veitingar í afmælisveislum::***

- Ávextir (melónur, kíví, ananas, o.s.frv.)
- Ber (vínber, jarðaber, bláber, o.s.frv.)
- Grænmeti (rófur, gulrætur, kokteiltómatar, o.s.frv.)
- Ávaxtasalat með rjóma eða vanillusósu
- Brauðbollur með viðbiti og áleggi
- Ostapinnar
- Vöflur, skonsur eða pönnukökur
- Bananabrauð, döðlubrauð, o.s.frv.
- Kanilsnúðar
- Súkkulaðikaka
- Frostpinnar eða íspinnar (litlir)

### ***Óæskilegar veitingar í afmælisveislum:***

Sælgæti, kökur með sælgæti og saltrík matvæli<sup>1</sup> eins og snakk (s.s. kartöfluflogur eða skrúfur), popp og saltstangir. Poppkorn er ekki æskilegt fæða fyrir börn yngri en fjögurra ára vegna köfnunarhættu.

### ***Kveðjuveislur***

Í flestum tilvikum er haldin kveðjuveisla einu sinni á ári í hverjum leikskóla og því ekki talin þörf á að leggja línurnar sérstaklega hvað varðar veitingar. Ávallt er þó hvatt til þess að veitingarnar séu hóflegar og að sætum og söltum matvælum sé stillt í hóf. Einnig er hvatt til að listinn yfir æskilegar veitingar í afmælisveislum sé hafður í huga þegar kveðjuveislur eru skipulagðar.

*f.h. fagraðs um skólamötuneyti leik- og grunnskóla*

*Jóhanna Eyrún Torfadóttir*

*ráðgjafi um skólamötuneyti í leik- og grunnskólum*

---

1

Sölt matvæli eru alls ekki við hæfi barna á leikskólaaldri, enda segir í Handbók leikskólaeldhúsa frá Lýðheilsustöð að **einn dagur** í leikskóla megi ekki veita meira en **2,5g** af salti sem samsvarar **1g** af natríum. Ef saltmagn í snakki er skoðað á matarvefnum ([www.matarvefurinn.is](http://www.matarvefurinn.is)) má sjá að 100g af snakki gefa **1,4g** af natríum og skal þá hafa í huga að börnin borða ýmislegt annað yfir daginn sem inniheldur salt. Það þýðir að þá daga sem boðið er upp á snakk eða önnur saltrík matvæli er mjög líklegt að farið sé langt yfir æskilega neyslu á salti fyrir leikskólabörn.



## Listi yfir æskilegar veitingar í afmælum



- Ávextir (melónur, kíví, ananas, o.s.frv.)
- Ber (vínber, jarðaber, bláber, o.s.frv.)
- Grænmeti (rófur, gulrætur, kokteiltómatar, o.s.frv.)
- Ávaxtasalat með rjóma eða vanillusósu
- Brauðbollur með viðbiti og áleggi
- Ostapinnar
- Vöflur, skonsur eða pönnukökur
- Bananabrauð, döðlubrauð, o.s.frv.
- Kanilsnúðar
- Súkkulaðikaka
- Frostpinnar eða íspinnar (litlir)



Ostapinnar

