



## Síðdegishressing á frístundaheimilum

Börn sem dvelja í frístundaheimilum eftir skóla borða þar síðdegishressingu. Gæða síðdegishressing ætti að vera góð blanda af næringarríkum mat sem gefur orku og næringu. Gera má ráð fyrir að u.þ.b. 15-20 % af daglegri orku og næringarþörf barna í 1.-4. bekk ætti að uppfylla með síðdegishressingu.

Síðdegishressing ætti að innihalda þrjú byggingarefni til að gefa nægilega næringu:

- **Mjólkurvörur** s.s. D-vítamín bætt léttmjólk, hrein Ab-mjólk eða hrein Abt-mjólk (eða staðgengisvörur fyrir mjólkurvörur með sambærilegu næringarinnihaldi s.s. kalkbætt möndlumjólk eða sojamjólk)
- **Brauð með áleggi og/eða aðrar kornvörur** (morgunkorn, múslívörur, pasta, hrökkbrauð, flatkökur)
- **Ávexti og grænmeti**

Dæmi um hentuga síðdegishressingu gæti verið:

- **Tvær samlokur með viðbiti og áleggi**  
Samloka 1) Brauð sem er með a.m.k. 5 gr. trefjar/100 gr., viðbit, ostur og paprika  
Samloka 2) Brauð sem er með a.m.k. 5 gr. trefjar/100 gr., hnetusmjör og epli
- **Mjólkurglas**  
Glas af D-vítamínbættri léttmjólk eða glas af soja- eða möndlumjólk
- **Ávöxtur og grænmeti** - gott að hafa eina tegund af hvoru:  
Epli, bananar, mangó, melónur eða perur  
Gulrætur, paprika eða kirsuberjatómatar

Eða:

- **Gróft hrökkbrauð með áleggi**  
Álegg gæti verið kálblað, kotasæla og gúrka
- **Vatnsglas**
- **Hrein Ab-mjólk með múslí**
- **Ávöxtur og grænmeti** - gott að hafa eina tegund af hvoru:  
Appelsínur, lárperur eða vínber  
Hvítkál, rófur eða spergilkál

Þessar fæðusamsetningar er einfalt að útbúa og gefa kost á fjölbreytni. Í síðdegishressingu á ekki að bjóða upp á sykraðar, næringarsnauðar matvörur s.s. sæt jógúrt, djúsa, kökur og kex. Þessar vörur eru orkuríkar en innihalda mikið af sykri og hafa takmarkað næringargildi. Einstöku sinnum (1-2x í mánuði) mætti bjóða upp á tilbreytingu og hafa þá t.d. vöffur, bananabrauð, kryddbrauð eða skúffuköku.

Velja skal brauð eða aðrar kornvörur sem eru skráargatsmerktar eða með a.m.k. 5 gr. trefjar/100 gr. Velja skal mjólkurvörur sem eru léttar og hreinar, þ.e. ekki með viðbættu bragði. Nota ávexti (ferska eða þurrkaða), sultu eða ávaxtagraut til að sæta frekar en að nota mjólkurvörur með viðbættum

sykri. Hafa fjölbreytni í ávaxta- og grænmetisvali og bjóða alltaf upp á valmöguleika, a.m.k. eina tegund af ávöxtum og eina tegund af grænmeti eða eftir því sem hentar best.

Takmarka ætti notkun á unnu kjötáleggi sem inniheldur salt og passa upp á að það innihaldi ekki meira en 1,25 gr. salt/100 gr. Hollt álegg getur verið t.d. eplabitar, bananar, brauðostur, kotasæla, kjúklingaálegg, hummus (baunakæfa), lifrarkæfa, túnfiskur, sardínur eða makrill í tómatsósu, hnetusmjör, paprika, agúrka, tómatar, salat og lárpera svo eitthvað sé nefnt.

### **Öryggi matarins**

Mikilvægt er að ákveðnu verklagi sé fylgt við framreiðslu síðdegishressingar og varðandi það hvernig á að meðhöndla, fyrirbyggja og glíma við áhættu við framreiðslu máltíða. Góðir starfshættir varðandi persónulegt hreinlæti og handþvott eru mikilvægir og skal fara yfir verklag reglulega. Vitneskja um hvernig geyma skal matvæli og innihaldsefni til að koma í veg fyrir skemmdir eða hættu á matareitrun skal vera til staðar þar sem framreiðsla matar fer fram. Aðili sem ber ábyrgð á öryggi fæðunnar ber einnig ábyrgð á að þeir sem aðstoða læri að meðhöndla matvæli á öruggan hátt.

Aðilar sem aðstoða við framreiðslu matar, skulu vera heilbrigðir (heilsuhraustir) og í viðeigandi fatnaði (vera með svuntu og nota einnota gúmmihanska). Óviðkomandi umgangur í eldhúsi (eldhússvæði) skal vera takmarkaður.

Sama verklag við framreiðslu matvæla á við þegar farið er í ferðir og annað slíkt, þ.e. hreinlæti og rekjanleiki þarf að vera til staðar. Alltaf er mikilvægt að það sé aðgangur að handþvotti samhliða framreiðslu matar.

### **Ofnæmi og óþol**

Verklag varðandi meðhöndlun ofnæmisfæðis skal vera til staðar og allt ofnæmisfæði skal geyma í upprunalegum umbúðum og vel merkt. Mikilvægt er að allir sem koma að meðhöndlun matvæla séu vel meðvitaðir um ofnæmi og viðbrögð við ofnæmisviðbrögðum. Á innri vef er að finna leiðbeiningar vegna barna með fæðuofnæmi og gott er fyrir þá sem framreiða síðdegishressingu að kynna sér þær, sjá nánar: [https://innri.reykjavik.is/system/files/leidbeiningar\\_faeduofnaemi.pdf](https://innri.reykjavik.is/system/files/leidbeiningar_faeduofnaemi.pdf)

### **Síðdegishressing og uppeldisgildi (til að læra góðar hefðir)**

Síðdegishressing er oft einföld í samsetningu og börn geta aðstoðað við undirbúning. Þetta getur verið gott tækifæri til að læra um mat, hreinlæti og næringarefni og á sama tíma gert börnum kleift að vinna saman og taka ábyrgð á öðrum. Snarl eða millimálahressing er oft sú máltíð sem börn læra fyrst að vera ábyrg fyrir á heimilum. Frístundaheimili hafa mörg tækifæri til að sýna hvernig holl og góð síðdegishressing er samsett. Góðar fyrirmyndir og jákvætt viðhorf gagnvart mat og máltíðum smitar út frá sér og getur hvatt börn til að prófa nýja hluti. Gott er að hafa í huga hvernig hægt er að nota síðdegishressingu sem hluta af námsferli í frístundaheimilum.

### **Framsetning, bragðgæði og útlit**

Mikilvægt er að hugað sé að því hvernig síðdegishressing er borin fram. Ef fallega er lagt á borð og gert ráð fyrir tíma til að setjast niður í næði gefur það til kynna að síðdegishressingin er mikilvægur hluti af næringu dagsins. Ávalt skal gera ráð fyrir diskum undir matvæli þegar síðdegishressingin er borin fram. Tilvalið er að gera tilraunir með mismunandi framsetningu og fjölbreytni í ávaxta-,

grænmetis- og brauðvali. Einnig er hægt að nýta tækifærið og leiðbeina börnunum um hvernig hægt er að bera mat fram á mismunandi hátt. Leitast skal við að gera síðdegishressinguna að notalegri stund þar sem ekki er mikill hávaði og gæta þess að takmarka fjölda þeirra sem borða á sama tíma. Sum börn þurfa meira næði en önnur til að matast, s.s. börn á einhverfurófi, og skal taka tillit til þess. Til dæmis er hægt að nota heyrnartól til að útiloka umhverfishljóð ef sérrými er ekki fyrir hendi.

Gott er að taka tillit til þess hversu langt er frá hádegisverði þegar síðdegishressing er framreidd. Miðað er við að það líði a.m.k. 2 klst. frá hádegisverði en þó ekki lengra en 3 klst. á milli máltíða.

### **Síðdegishressing í umsjá mötuneytis grunnskóla**

Þegar mötuneyti skóla sér um síðdegishressingu fyrir frístundaheimili skal matseðill gerður í samstarfi við frístundaheimili. Starfsfólk frístundaheimilis lætur yfirmann mötuneytis vita hvað skal panta inn fyrir matseðil frístundaheimilis samkvæmt þeim viðmiðunum sem eru hér að ofan og í samræmi við það fjármagn sem foreldrar greiða fyrir síðdegishressinguna hverju sinni. Ákveðið hlutfall af þeirri upphæð fer beint í innkaup á mat og ákveðið hlutfall fer í umsýslugjald s.s. vinnu við framreiðslu og innkaup á minni tækjum og áhöldum. Gott er að miða við að 76% þeirrar upphæðar sem foreldrar greiða fari beint í hráefniskaup, hvort sem grunnskóli eða frístundaheimili kaupa inn, og miða þá við að skóli fái greitt það hlutfall af heildarupphæðinni ef hann sér um innkaup en 90% af upphæðinni ef hann sér einnig um uppvask.

#### **Gátlisti um heilsueflandi frístundaheimili - næring**

Í [gátlista um heilsueflandi frístundaheimili](#) er fjallað nánar um næringu í starfi frístundaheimila og fleira sem snýr að síðdegishressingu s.s. kynningu til foreldra og fræðslu fyrir starfsfólk. Þar er einnig að finna lista yfir enn fleiri áhugaverða og upplýsandi tengla sem tengjast mataræði.

#### **Upplýsandi tenglar:**

- [Sykurmagn](#)
- [Saltnotkun](#)
- [Síðdegishressing í heilsdagsskólum, frístunda- og æskulýðsstarfi – ráðleggingar EL fyrir starfsfólk](#)
- [Námsefni um Skráargatið „NÝTT“](#)
- [Ráðleggingar um mataræði](#)