

Matur og nesti í Árskógarskóla

Til þess að við séum samstíga og sendum öllum nemendum sömu skilaboð hefur skólinn sett sér viðmið um mat og nesti út frá leiðbeiningum frá Landlæknisembættinu.

- ✚ Í Árskógarskóla borða flest börn á leikskólaaldri morgunmat í skólanum, fer þó eftir vistunartíma, annars er eðlilegt að reikna með að börnin borði morgunmat áður en þau koma í skólann (börn á grunnskólaaldri borða morgunmat heima eða fá sér graut í skólanum).
- ✚ Sumum ætti að nægja að fá ávöxt og mjólk eða vatn í nestistíma um miðjan morgun. Matarmikið nesti getur minnkað matarlystina í hádeginu eða stuðlað að ofeldi. Þau börn sem borða lítið á morgnana þurfa þó meira í nestistíma, t.d. brauð og mjólk. Í Árskógarskóla borða börn á leikskólaaldri ávexti um miðjan morgun og börnum á grunnskólaaldri býðst að vera í mjólkur- og ávaxtaáskrift.

Skólinn hefur sett sér viðmið um skólanesti grunnskólastigs (þessi klausa er í skólanámskrá sem má lesa á heimasíðu):

Foreldrum barna á leikskólaaldri býðst að kaupa fullt fæði í skólanum en fyrir börn á grunnskólaaldri er hægt að vera í mjólkur- og/eða ávaxtaáskrift auk hádegisverðar:

Í Árskógarskóla er alltaf vatn í boði auk mjólkuráskriftar. Aðrir drykkir eru ekki leyfilegir í skólanum sem nesti. Fyrir þá sem vilja viðbót eða eru ekki í áskrift er nauðsynlegt að nemendur hafi með sér hollt og gott nesti í skólann. Dæmi um gott nesti:

- Brauð, gróft brauð með góðu áleggi, t.d. osti, grænmeti, eggjum, kjöti eða fiskmeti.
- Ávextir og grænmeti.
- Ekki er leyfilegt að koma með sætabrauð, snakk og þess háttar.

Það er mikilvægt að grunnskólanemendur og leikskólanemendur sem ekki borða morgunmat í skólanum, borði góðan morgunverð áður en þau koma í skólann. Það stuðlar að vellíðan og eykur hæfni til námsins.

- ✚ Mat ætti ekki að nota í refsiskyni eða til að verðlauna og ekki er eðlilegt að krefjast þess að barn borði það sem því finnst vont því það getur haft áhrif á matarvenjur til frambúðar. Almennt er talið betra að setja börnum reglur og reglan okkar er að þau hafi afmarkað val eða að í hverri máltíð megi aðeins sleppa einhverju einu eða tvennu. Þegar börnin gera sér grein fyrir því að þau fá ekkert annað í staðinn láta þau oftast af fæðusérvisku sinni og borða flesta fæðu.
- ✚ Þó barn hafi afmarkað val þá er ekki í boði t.d. að sleppa kartöflum í máltíð og borða svo 10 brauðsneiðar eða nokkra skammta af ávöxtum sem eru í eftirrétt, starfsmaður gætir þess að eðlilegt jafnvægi ríki milli fæðuflokka.

Matur og nesti í Árskógarskóla

- ✚ Skilaboðin til barnanna eiga að vera að manni líði vel af því að borða hollan mat og að það hafi áhrif á árangur í skóla og frístundum og öðru því sem skiptir þau máli. Neikvæður tónn eða hræðsluáróður eiga ekki erindi í fræðslu um hollustu.
- ✚ Sum börn eru lengi að borða án þess að það eigi nokkuð skylt við matvæðni og þá er mikilvægt að matartíminn sé nægilega langur til að þau nái að klára sinn skammt. Eðlilegt er að gera ráð fyrir 20 mínútna matartíma (í Árskógarskóla er matartími/frímínútur 30 mínútur).
- ✚ Þar sem orkuþörf og matarlyst barna og unglunga er mismikil er rétt að „einstaklingsmiða“ skammtana. Gert er ráð fyrir að hægt sé að fá ábót eða biðja um minni skammt.
- ✚ Það er mikilvægt að foreldrar séu upplýstir um matinn sem börnin fá í skólanum. Þeir þurfa að geta samræmt heimilismatinn við matseðla skólans til að fæða barnsins verði ekki einhæf og leiðgjörn. Á heimasíðu skólans er að finna tengil á gildandi matseðil hverju sinni.
- ✚ Enn mikilvægara er að foreldrar upplýsi skólann um hvers konar þætti í mataræði barns sem geta hjálpað okkur að aðstoða barnið við að temja sér góðar matarvenjur.

Árskógarskóli (uppfært) í janúar 2018