



Ráðleggingar um morgunnesti grunnskólanema

Mikilvægt er fyrir nemendur í grunnskólum að borða reglulega svo þau fái orku- og næringarefni jafnt yfir allan daginn og geta þá betur tekist á við verkefni sín. Börn þurfa hlutfallslega meiri orku en fullorðnir þar sem þau eru enn að vaxa og þroskast.



Í [handbók fyrir grunnskólamötuneyti](#) kemur fram að nemendur ættu að eiga þess kost að vera í áskrift að ávöxtum í morgunhressingu hjá skólanum sínum eða taka með ávexti og/eða grænmeti að heiman. Börn eru misjöfn og ekki dugar öllum að fá einungis ávexti og grænmeti í morgunhressingu. Hér fyrir neðan er tafla sem sýnir dæmi um hvaða matvæli eru heppileg fyrir mismunandi þarfir barna.

Viðmið fyrir morgunhressingu

Alltaf með í skólann - þar sem ekki er í boði áskrift að morgunhressingu	Stundum með í skólann*	Fyrir nemendur sem borða lítið í morgunmat eða sem verða mjög svöng fyrir hádegismat**
Ávextir og grænmeti T.d. eplabitar, banani, mandarína, vínber, mangó, gulrætur, rófubitar, gúrkubitar, litlir tómatar, o.s.frv.	Aðeins orkumeiri matur til við- bótar við ávextina og grænmetið T.d. ostbitar, egg, hrein jógúrt/skyr, hrökkbrauð, nokkrir hafrahingir og þurrkaðir ávextir eins og rúsínur, döðlur o.s.frv.	Samloka, flatkaka eða hrökk- brauð ásamt ávöxtum og/eða grænmeti T.d. heilkornabrauð, flatkaka eða hrökkbrauð með osti, kotasælu, túnfiski, hummus, lifrarkæfu, eggjum, banana eða avókadó.

*Til dæmis þann skóladag þegar það er skólasund eða æfing beint eftir skóla

**Á frekar við um eldri börn. Til dæmis á miðstigi og efsta stigi

Sparinesti

Skólar hafa boðið nemendum öðru hvoru að taka með sparinesti í skólann. Æskilegt er að stilla fjölda þessara daga í hóf þannig að það séu um tvö til þrjú skipti sem dreifast yfir skólaárið. Sparinesti er tilbreyting frá því sem er venjulega en ávextir og grænmeti geta að sjálfsgöðu verið partur af því nesti. Hægt væri að prófa nýjar tegundir af ávöxtum og grænmeti sem eru alla jafna ekki með í morgunnesti.

Viðmið fyrir sparinesti

Hvaða matvæli og drykki ætti ekki að taka með	Dæmi um hvað mætti taka með í sparinesti (tvennt til þrennt af listanum)
Gosdrykki, orkudrykki og sælgæti ætti ekki að leyfa innan veggja skólans.	Kolsýrt vatn með eða án bragðefna (þó án sítónusýru (E330), mjólk, kakómjólk, ávaxtasafi, ávaxtastöng, snúður, kex, smákökur (fyrir jólin), samlokur, snakk, poppkorn og saltstangir. Einnig ávexti og/eða grænmeti.