



Eldað með börnunum

Gæðastund fjölskyldunnar

Ásdís Hanna Bergvinsdóttir

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs

Kennaradeild



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

<http://www.leikskolinn.is/kor/>

Börnin elda

Greinargerð með vefsíðu

Ásdís Hanna Bergvinsdóttir

Lokaverkefni til B.Ed.-prófs í leikskólakennarafræði

Leiðbeinandi: Ragnheiður Júníusdóttir

Kennaradeild
Menntavísindasvið Háskóla Íslands
Október 2014

Eldað með börnunum

Verkefni þetta er 10 eininga lokaverkefni til B.Ed.-prófs
í leikskólakennarafræði við Kennaradeild,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Ásdís Hanna Bergvinsdóttir 2014

Óheimilt að afrita verkefnið á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Prentun: Prentsmiðjan Stell

Akureyri, 2014

Ágrip

Í þessari greinargerð er fjallað um af hverju gerð vefsíðu með uppskriftum fyrir fjölskyldur varð fyrir valinu og samstarf mitt við leikskólann Kór í Kópavogi við gerð verkefnisins.

Verkefnið er hugsað sem hugmyndabanki fyrir foreldra þegar hugað er að matargerð á heimilinu. Gert er ráð fyrir því að börnin séu þátttakendur í matreiðslunni og að það hvetji foreldra til að eiga góðar samverustundir með fjölskyldunni við hversdagslegar athafnir. Þá getur verið gott fyrir foreldra að kíkja á síðuna og finna sér góða og einfalda uppskrift að hollum heimilismat.

Valdar voru uppskriftir úr safni áðurnefnds leikskóla sem eru vinsælar hjá börnunum og þær aðlagaðar og útfærðar fyrir fjölskyldur. Heimasíða leikskólans Kórs hýsir vefsvæðið mitt.

Ég vona að þetta lokaverkefni eigi eftir að hvetja foreldra til þess að virkja börnin með sér við matreiðslu á góðum og hollum heimilismat og geri þann tíma að góðri, notalegri og dýrmætri fjölskyldustund, þar sem börnin eru þátttakendur í matargerð heimilisins.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Þakkir	5
2 Inngangur	6
3 Vinnan að verkefninu	7
3.1 Af hverju vefsíða?	7
3.2 Samstarf við leikskólann Kór	7
3.3 Uppskriftirnar og matreiðslan	9
4 Næring og þroski ungra barna	12
5 Lokaorð.....	16
Heimildaskrá	17

Þakkir

Ég vil byrja á að færa Ragnheiði Júníusdóttur, aðjúnkt við Menntavísindasvið HÍ, þakkir mínar fyrir að hafa verið leiðsagnarkennari minn í lokaverkefninu. Ragnheiður hefur leiðbeint mér, stutt mig og gefið mér ráð við gerð þessa verkefnis.

Ég vil líka þakka starfsfólkinu á leikskólanum Kór fyrir gott og skemmtilegt samstarf og Auði Örnu Antonsdóttur fyrir aðstoð við vefsíðugerðina. Einnig vil ég þakka stjúp börnum mínum og systkinabörnum fyrir alla aðstoðina við að elda eftir uppskriftunum og smakka útkomuna hverju sinni. Systur minni, Berglindi Bergvinsdóttur, þakka ég fyrir ómetanlega hvatningu og yfirlestur verkefnisins og unnusta mínum Hjalta Má fyrir aðstoð við að matreiða réttina, hugmyndir, þýðingu og hvatningu.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Akureyri, 10. September 2014

Ásdis Hanna Bergvinsdóttir

1 Inngangur

Hér er að finna greinagerð sem fylgir lokaverkefni mínu til B.Ed. gráðu í leikskólakennarafræðum við Háskóla Íslands. Lokaverkefni mitt fólst í að gera vefsíðu þar sem finna má hugmyndir að uppskriftum að einföldum og sígildum heimilismat sem foreldrar og börn geta matreitt saman.

Hugmyndin að þessu verkefni kviknaði þegar ég sat á spjalli við vinkonu mína og ræddum við ýmsar hugmyndir að einföldum, hollum og þægilegum kvöldmat. Þá kom upp hugmynd um að gera uppskriftarvef á veraldarvefnum sem inniheldur uppskriftir af heimilismat sem börn hafa gaman af að elda og bragðast einnig vel. Einfaldar uppskriftir sem fjölskyldan getur eldað eftir og úr verður gæðastund foreldra og barna við hversdagslegar athafnir. Oft vill það verða svo að börnum finnst maturinn bragðast betur og þau borða meira af honum ef þau fá að koma nálægt því að matreiða hann. Einnig virðist það oft vera fólki erfitt að ákveða hvað skuli eldað hverju sinni og því gott að geta leitað í hugmyndabanka á netinu og geta gengið að því vísu að þetta séu frekar einfaldar, hollar og barnvænar uppskriftir.

Þetta var skemmtilegt verkefni þar sem ég nýtti aðstöðu mína á leikskólanum Kór sem hefur verið starfsvettvangur minn síðan 2012. Þar fékk ég líka hugmyndir og aðgang að uppskriftum sem næringarfræðingur hefur yfirfarið og gat haft til hliðsjónar við gerð þessa verkefnis.

2 Vinnan að verkefninu

Hér verður fjallað um gerð verkefnisins. Af hverju vefsíða frekar en bók, samstarf mitt við leikskólann Kór og vinnan að uppskriftunum ásamt matreiðslunni.

2.1 Af hverju vefsíða?

Ég fékk Ragnheiði Júníusdóttur til að leiðbeina mér við þetta verkefni. Hugmynd mín var upphaflega að gera uppskriftabók en svo þróaðist hún út í samstarf við vinnustað minn. Úr varð að verkefnið er samvinnuverkefni mitt og leikskólans Kórs og þar fékk ég að nýta heimasíðu leikskólans til þess að hýsa verkefni mitt, þ.e. uppskriftasíðuna. Í nútímasamfélagi eins og við búum í og með aukinni hnattvæðingu og þróun í netheimum eru meiri líkur á því að uppskriftirnar verði nýttar af foreldrum ef þær eru aðgengilegar á internetinu. Við lifum á tækniöld með spjaldtölvur og snjallsíma við höndina og leitum frekar í auðsóttar upplýsingar sem finna má á internetinu en að fletta upp í bókum og jafnvel sækja þær á bókasafn. Eins og fram kemur í Hagtíðindum (2014) þá eru 95% íbúa á Íslandi á aldrinum 16-74 ára reglulegir netnotendur og geta því sótt sér efnið á veraldarvefinn á fljótan og auðveldan hátt. Bækur eiga það til að gleymast upp í skáp á sumum heimilum, hver kannast ekki við rykfallnar uppskriftarbækur uppi í hillu?

Flestir foreldrar barna á leikskólanum Kór ættu því auðveldlega að geta sótt sér uppskriftir á heimasíðuna og gengið nokkurn veginn að því vísu að börnin þeirra borði matinn, þar sem hann er í takt við það sem þau fá að borða á leikskólanum.

2.2 Samstarf við leikskólann Kór

Fyrsta mál var að fá leikskólann Kór í lið með mér við gerð verkefnisins. Ég settist niður með Bjarneyju Kristínu Hlökkversdóttur leikskólastjóra og við ræddum hugmynd mína að verkefninu. Hún tók mjög vel í hana og bað mig að hafa samband við Ólöfu Kristínu Sívertsen, yfirmann Skóla ehf. Ólöfu leist mjög vel á þessa hugmynd og þótti hún áhugaverð. Hún tók vel í að aðstoða mig og fannst það jákvætt að ég sem nemi hjá þeim gæti nýtt mér leikskólann til náms.

Ég fékk leyfi til þess að nýta mér uppskriftir sem leikskólinn notast við í matargerð skólans og fékk svæði inni á heimasíðu leikskólans á Internetinu til þess að hýsa verkefnið mitt. Einnig fékk ég að nýta mér þekkingu Rakelar Daggar Hafliðadóttur næringarfræðings, sem hefur yfirfarið matseðil leikskólans með heilbrigði og hollustu í huga. Matráður leikskólans var einnig liðtækur við að leiðbeina mér eftir þörfum við gerð uppskriftanna.

Í kjölfar þess að búið var að hafa samband við alla aðila er málið varðaði vorum við Ragnheiður leiðbeinandi minn tilbúnað að ræða drög að verkefninu og þá var okkur ekkert að vanbúnaði að hefjast handa við að gera það að veruleika.

Leikskólinn Kór er heilsueflandi skóli og því eru uppskriftirnar hollar og maturinn almennt lítið unninn (Skólar ehf, e.d.). Þegar ég hóf vinnu við þetta verkefni var matseðill skólans í endurskoðun og hefur því breyst að einhverju leyti síðan og er væntanlega enn hollari en áður. Engin uppskriftarbók var til á leikskólanum þar sem uppskriftir voru skráðar niður. Þess vegna var matráðurinn með uppskriftirnar á mörgum stöðum á blöðum og minnispunkta hér og þar auk þess sem hann geymdi þær í hugarfylgsnum sínum. Bæta átti úr því og fara að setja uppskriftirnar upp í eitt skjal eða bók. Ég var því töluvert í sambandi við matráðinn til að glöggva mig á uppskriftum hans og minnispunktum.

Uppskriftunum breytti ég því stundum og aðlagði að fljótgerðum heimilismat. Einnig gerði ég þær töluvert ítarlegri og bætti af og til kryddum og þessháttar í þær til að fá meira bragð í matinn. Salt og sykur var í algjöru lágmarki í uppskriftunum og oft alveg tekin út. Ég ráðfærði mig við annað starfsfólk leikskólans varðandi breytingar á matnum og hafði ábendingarnar sem ég fékk frá þeim mér til hliðsjónar.

Vefsíðugerðin reyndist nokkuð flóknari en gert var ráð fyrir í upphafi. Aðgangur að vefsvæði skólans var ekki eins aðgengilegur fyrir mig og reiknað var með. Með dyggri aðstoð starfsmanna skólans tókst þetta þó allt að lokum. Ánægjulegt þykir mér að hafa fengið að hýsa síðuna mína inn á vefsvæði leikskólans, þar sem verkefnið er beintengt honum.

2.3 Uppskriftirnar og matreiðslan

Við Ragnheiður leiðsagnarkennari komum okkur saman um það að 20 uppskriftir væri hæfilegur fjöldi í verkefnið. Í kjölfarið fór ég að velja þær uppskriftir sem mér fannst vera vinsælastar hjá börnunum á leikskólanum og byggði ég það á minni reynslu þar í starfi. Þessar uppskriftir uppfærði ég og aðlagði að meðal fjölskyldustærð á Íslandi, þ.e. 4 manneskjum, tveimur fullorðnum og tveimur börnum (Hagtíðindi, 2014). Uppskriftir leikskólans voru upprunalega allar gerðar fyrir um 230 manns og því þurfti að breyta þeim töluvert mikið.

Passað er upp á að uppskriftirnar séu fjölbreyttar og úr sem flestum fæðuflokkum. Þær samanstanda af fiski, kjöti, pasta, súpum, graut, brauði og eftirréttum. Uppskriftunum var breytt og leiðbeiningar um matreiðsluna aðlagðar að því sem hentar íslenskum fjölskyldum í amstri hversdagsins.

Gæta þarf varkárni ef um ofnæmisbörn er að ræða en um það bil 4-6% barna þjást af matarofnæmi. Ekki er til nein lækning við því, eina leiðin er að forðast þær matartegundir sem valda ofnæminu (Berman, C. og Fromer, J., 2006). Passa þarf vel að ofnæmisvaldurinn komist ekki í snertingu við matvæli sem eru í máltíð barns með ofnæmi (Handbók fyrir leikskólaeldhús, 2005). Í leikskólum eru mjólkur-, soja-, hveiti- eggja- og hnetuofnæmi mjög algeng og þá þarf að passa sérstaklega vel að nota ekki það hráefni við matreiðslu (Berman, C. og Fromer, J., 2006). Skipta þarf hráefninu út sem barnið hefur ofnæmi fyrir og finna eitthvað sambærilegt í staðinn. Sem dæmi má nefna að í stað þess að nota egg má nota eggjalíki eða lyftiduft og í stað þess að nota hveiti má nota hrísgrjónahveiti eða kartöfluhveiti. Í stað þess að nota mjólk má nota vítamínbætta soja mjólk eða hrísmjólk. Mjög gott er að fá barnið í lið með sér hvað þetta varðar og með því tekur það aukna ábyrgð á mataræði sínu (Berman, C. og Fromer, J., 2006).

Mikil vitundarvakning hefur orðið við gerð skólamatseðla undanfarin ár hvað varðar sykur- og saltmagn í uppskriftum. Sykur er hafður í lágmarki og salt lítið notað við matargerð innan margra leikskóla hér á landi (Akureyrarbær, e.d.). Í mínum uppskriftum er salt og sykur haft í lágmarki en foreldrar geta aðlagð þær hverju sinni eftir sínum smekk og þörfum.

Mikilvægt er að passa vel upp á samsetningu matarins svo börnin fái öll helstu næringarefnin úr fæðuhringnum sem nauðsynleg eru fyrir eðlilegan vöxt og þroska þeirra. Það skiptir miklu máli hvað við borðum, maturinn gefur okkur orku og nauðsynleg næringarefni til þess að vaxa og dafna vel. Það sem við borðum hefur einnig áhrif á andlega líðan og líkamlegt heilbrigði okkar. (Ráðleggingar um mataræði og næringarefni, 2009).

Stjúpbörnin mín voru mjög dugleg að aðstoða mig við að matreiða eftir þessum uppskriftum. Einnig fékk ég dygga aðstoð systkinabarna minna þegar stjúpbörnin voru ekki til staðar, eins og sjá má á þeim myndum sem eru á heimasíðunni. Augljóst er að börn geta aðstoðað við matreiðslu heima fyrir en passa þarf að hafa þau undir eftirliti og leiðsögn fullorðins á meðan. Hægt er að njóta gæðastundar með börnum sínum og eiga við þau skemmtilegar samræður við hversdagslega athöfn eins og að elda. Mín reynsla er sú að börnunum þyki þetta bæði skemmtilegt og lærdómsríkt. Rannsóknir hafa sýnt að vinna við matargerð eykur virðingu á eigin verki og þar með líkar fólki yfirleitt betur við það sem það býr til sjálft. Börn njóta þess vel að elda með foreldrum sínum því það gefur þeim tækifæri til að eiga góðan tíma með þeim (Horst, Ferrage og Rytz, 2014).

Talað er um að börn læri það sem fyrir þeim er haft og matarvenjur þeirra skapist í því umhverfi sem þau búa við. Foreldrar bera t.d. ábyrgð á því sem er í boði af mat og drykk á heimilinu (Fulkerson, Kubik, Rydell, Boutelle, Grawick, Story, Neumark-Sztainer og Dudovitz, 2011). Þá er nauðsynlegt að boðið sé upp á hollan og góðan mat. Foreldrar eru fyrirmyndir barna sinna og því mikilvægt að vera góð fyrirmynd. Ef fullorðinn notar t.d. ekki salt eru miklar líkur á því að barnið geri það ekki heldur (Handbók fyrir leikskólaeldhús, 2005).

Þegar unnið var að uppskriftunum og matreiðslan prófuð voru athafnirnar myndaðar þar sem mikilvægt er fyrir mörg börn að hafa aðferðirnar sýnilegar sem og útlit matarins sem þau eru að fara að elda. Þau börn sem ekki kunna að lesa geta séð hvaða áhöld þarf við matreiðslu hvers réttar á myndunum. Rannsóknir benda til þess að myndræn kennsla eða myndir sem tengjast textum auki líkurnar á því börn muni það sem þau lesa og þannig ná þau að tengja betur saman hlutina (Graphic Organizers, 2003).

Allar uppskriftirnar voru sannreyndar og prófaðar til þess að öruggt væri að þær pössuðu fyrir fjóra að lágmarki. Í flestum tilfellum voru það tveir fullorðnir og tvö börn, sex ára stelpa og átta ára strákur, sem nutu matarins vel hverju sinni, einnig fékk ég aðstoð stjúpbarna minna við að elda í eitt skipti og nutu þær matarins vel sem eldaður var.

3 Næring og þroski ungra barna

Til þess að barn þroskist og dafni hverju sinni þarf það góða og rétt samsetta næringu. Barn þarf að fá næringu úr öllum fæðuflokkum í réttum hlutföllum til þess að líkaminn vinni eins og best verður á kosið (Ráðleggingar um mataræði og næringarefni, 2009). Börn á Íslandi dvelja að meðaltali 8 tíma á dag í leikskóla og gefur það auga leið að þau þarfnast hollrar og góðrar næringar til þess að hafa úthald í daginn (Samband íslenskra sveitarfélaga, 2013).

Í fæðuhringnum eru sex fæðuflokkar. Það eru kornvörur, grænmeti, ávextir/ber, mjólkurvörur, fiskur/kjöt/egg/baunir/hnetur og feitmeti. Engin ein fæðutegund er svo holl að hún innihaldi öll þau nauðsynlegu næringarefni sem líkaminn þarf í réttum hlutföllum. Til þess að við fáum örugglega öll þau næringarefni sem líkami okkar þarf á að halda er gott að borða fjölbreytt og eitthvað úr hverjum fæðuflokki fyrir sig. Þegar verið er að huga að fjölbreytni í fæðuvali og setja saman máltíð er gott að vera með fæðuhringinn í huga og passa vel að fá fæðu úr öllum sex flokkunum yfir daginn (Ráðleggingar um mataræði og næringarefni, 2009).

Þeir sem bera ábyrgð á mataræði barnsins eru foreldrar þess og aðrir fullorðnir og þeir leggja grunninn að framtíðarmatarvenjum barnsins. Það skiptir máli að barnið kunni að meta hollan mat og finnist hann góður. Þegar barnið er ungt er það móttækilegt og þá er gott að leggja línurnar að reglubundnum matarvenjum. Barnið mun búa að því allt lífið að hafa lært og vera kennt að meta hollt mataræði, því ef barnið fær rangt fæði getur það haft í för með sér að það safni ónauðsynlegri fitu, fái lélegar tennur og geti átt í erfiðleikum með hægðir (Elísabet S. Magnúsdóttir, 2008).

Þegar setja á saman fæðudisk er gott að reikna með að þriðjungur hans sé grænmeti eða ávextir, þriðjungur kolvetnarík matvæli, svo sem gróft og trefjaríkt kornmeti eða kartöflur og þriðjungur próteinrík matvæli eins og fiskur, kjöt, egg, baunir eða mjólkurvörur. Einstaklingar hafa misjafnlega mikla orkubörf sem er breytileg og það fer meðal annars eftir kyni, aldri, líkamsþyngd og hreyfingu hvers og eins. Jafnaldra börn

hafa ekki sömu orkuþörfina og fer hún eftir líkamsbyggingu og daglegri hreyfingu þeirra (Ráðleggingar um mataræði og næringarefni, 2009).

Þegar verið er að gera matarinnkaup fyrir heimilið er gott að hafa börnin með og bjóða þeim að koma með hugmyndir að því hvað hafa ætti í matinn, þar sem eðlilegt er að tekið sé tillit til matarsmekks þeirra þegar verið er að skipuleggja matseðilinn. Gott er að gefa sér góðan tíma til að borða matinn því börn þurfa að lágmarki allt að 25 mínútur til þess að borða. Ef börn eiga að vera jákvæð fyrir hollu mataræði er mjög gott að koma þeim skilaboðum til þeirra að þeim líði betur ef þau borða hollan mat (Handbók fyrir leikskólaeldhús, 2005).

Gott er að hugsa að til þess að ef maður vill halda góðri heilsu ævina á enda er rétt næring lífsnauðsynleg. Til að líkaminn fái orku og nauðsynleg næringarefni þarf að borða en í nútímapjöldfélagi er hraðinn svo mikill að fólk gefur sér varla tíma til að borða. Það flýtir sér að borða til að seðja hungrið og fullnægja matarlystinni en gleymir að hugsa um að maturinn gefi þeim þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda til að hafa næga orku og líða vel (Elísabet S. Magnúsdóttir, 2008).

Tíðar máltíðir þar sem fjölskyldan borðar og eldar saman eru taldar mikilvægar fyrir almenna heilsu og jafnvægi í þyngd barna. Rannsóknir sýna að því oftast sem fjölskyldan eldar og borðar saman mat hefur það jákvæðari áhrif á viðhorf barnsins til matarins og það borðar hollari mat fyrir vikið. Einnig sýna þær að efnaminni foreldrar eiga síður þessa mikilvægu stund með sínum börnum og verða börn þeirra því oft af því að þróa með sér þetta jákvæða viðhorf til matarins og neyta oftast óhollari fæðu (Appelhans, Waring, Schneider og Pagoto, 2014).

Í rannsókn kom fram að foreldrar njóti þess að eiga góða stund með börnum sínum við matarborðið en komu líka inn á að það væri lítil tími til þess að undirbúa góða kvöldmáltíð þar sem það væri svo margt annað sem þyrfti að sinna á heimilinu. Þeir tala líka um að vilja hjálp frá börnum sínum við undirbúning og matreiðslu en höfðu áhyggjur af tímaleysi og að börnin skíti allt út. Það þyrftu að vera í boði námskeið um hollt mataræði til að auðvelda skipulag og að kenna fólki að elda góðan mat á sem stystum tíma, svo allir geti notið bæði samverustundarinnar og matarins. (Fulkerson, Kubik, Rydell, Boutelle, Grawick, Story, Neumark-Sztainer og Dudovitz, 2011). Það gæti verið hluti af

uppeldinu að nýta matartíma í fræðslu um hollt mataræði og áhrif þess á líkama og heilsu okkar. Skynsamlegt er að hafa í huga hvað börnin borðuðu í skólanum yfir daginn svo hægt sé að hafa eitthvað annað í kvöldmatinn, þannig að barnið fái fjölbreytt fæði. Ef um saltan mat er að ræða í hádegismat í skólanum s.s. unnar kjötvörur eða tilbúnar súpur, ætti að passa að þann sama dag fái þau mat sem inniheldur lítið salt. Hafa ber í huga að venja börn ekki á saltaðan mat frá upphafi matarinntöku þeirra, kynna heldur fyrir þeim önnur krydd sem eru án salts. Ef passa á að salt sé í litlu magni strax frá upphafi þá er mikilvægt að vera sjaldan með saltríkar matvörur (Handbók fyrir leikskólaeldhús, 2005).

Á Íslandi bendir allt til þess að börn borði meira af salti en ráðlagt er. Þau áhrif sem verða m.a. af mikilli saltnotkun eru; hækkandi blóðþrýstingur, ert slímhúð, mögulega slæm beinheilsa sem og aukið álagið á nýrun. Þetta er ástæðan fyrir því að skólar sneiða hjá saltríkum fæðutegundum eins og hægt er og hafa salt ávallt í algjöru lágmarki við matargerð og bakstur (Skólar ehf, e.d.).

Annað efni sem gott er að stilla í hóf er sykur. Vísindamenn hafa þó ekki sýnt fram á bein tengsl milli þess að borða sykur og erfiðrar hegðunar barna, en mikilvægt er þó að stilla sykurneyslu í hóf. Rannsóknir hafa leitt í ljós að sykur geti haft sljógandi áhrif á börnin í því formi að þeim fer að líða illa (Berman C og Fromer J, 2006). Sagt er að sykurinn hafi þau áhrif að blóðsykurinn hækki mjög hratt og í kjölfarið fellur hann síðan langt niður á skömmum tíma. Slík óregla á blóðsykrinum getur valdið neikvæðum hegðunarbreytingum, vanlíðan og þreytu hjá börnum. Þess vegna nota skólar sykur í hófi hvort sem það er strásykur, púðursykur, hrásykur, sykur eða agavesýróp (Skólar ehf, e.d.). Rannsóknir sýna að tíðni þess að börn borði utan heimilisins hafi hækkað töluvert síðustu árin og í kjölfarið neyti þau meira af óæskilegri fæðu sem inniheldur mikið magn salts, fitu og sykurs (Appelhans o.fl., 2014).

Áhrif sykurs og salts segir okkur m.a. að það borgi sig að velja hollt mataræði fram fyrir óhollustu þó það megi leyfa sér óhollan mat í hófi. Einnig er gott að temja sér aðeins einn sætindadag í viku.

Það er ekki bara mikilvægt að velja hollan mat þegar kemur að matartímum heldur er það einnig samverustundin við að matreiða hann og borða sem er ekki síður mikilvæg fyrir alla fjölskylduna og þá einna helst börnin. Reglulegar fjölskyldumáltíðir geta

aukið og haft áhrif á málþroska, tilfinningalegan stöðuleika og stuðlað að heilbrigðara mataræði. Einnig getur þessi mikilvæga samverustund sem fjölskyldumáltíð er fyrirbyggt margar áhættusamar hegðanir í æsku barna. Þegar foreldrar setjast niður með börnunum og borða þeim til samlætis þá verða oft góðar og gagnlegar samræður þeirra á milli t.d. um hvað var gert yfir daginn og hvað sé verið að borða. Þetta getur haft jákvæð áhrif á orðaforða og vitsmunalegan þroska barnanna og þau börn sem eiga þessar gæðastundir með foreldrum sínum eru sögð hafa meiri orðaforða og betri lestrarhæfni en þau börn sem ekki eiga þennan gæðatíma við matarborðið með foreldrum sínum (Fruh, Fulkerson, Mulerkar, Kendrick og Clanton, 2011).

Eitt af mörgum vandamálum nútímans er allt það ytra áreiti sem mannfólkið verður gjarnan fyrir og það hefur einnig áhrif á matmálstíma fjölskyldunnar. Samvera foreldra og barna þar sem öllum utanaðkomandi áreitum úr umhverfinu er haldið í lágmarki er börnunum okkar mjög mikilvæg. Ef fjölskyldan notar þennan tíma sem gæðastund hefur hún þau áhrif að það myndast sterkari tengsl og jákvæðari samskipti milli fjölskyldumeðlima og með svona gæðastund eru foreldrar að koma þeim skilaboðum til barna sinna að þau séu elskuð og virt (Heilsugæslan, 2008).

Mikill hraði og álag er á mörgum börnum og unglíngum í nútáþjóðfélagi hvað varðar félagslíf, íþróttæfingar, tölvunotkun, sjónvarpsáhorf o.fl. Þá eiga þau það til að grípa einhvern mat sem er tilbúinn og fljótlegt að borða s.s. samloku, jógúrt eða salat til þess að komast sem fyrst í það sem þau vildu vera að gera og eiga þá ekki þessa gæðastund með fjölskyldunni. En ef slík stund næst er mikilvægt að huga sé að því að lágmarka mögulegar truflanir sem gætu orðið meðan sest er niður, borðað og spjallað. Það er öllum mikilvægt að eiga gæðastund við matarborðið (Fruh o.fl., 2011).

Gott er fyrir foreldra að venja sig á að skipuleggja sérstaka samverustund með börnum sínum sem oftast og helst daglega í u.þ.b. 20 mínútur í einu. Þannig stundir eru vel til þess fallnar að æfa jákvæð samskipti og virka hlustun og sem dæmi má nefna er upplagt að nota eldamennsku og matartíma fyrir þessa gæðastund með börnunum (Heilsugæslan, 2008).

4 Lokaorð

Í þessu verkefni er fjallað um uppskriftir, hollt mataræði barna, mikilvægi góðrar samverustundar fjölskyldunnar og hugmyndin um að nota matreiðslu og matmálstíma í þannig stundir rökstudd. Einnig er sagt frá því hvaða áhrif góð samverustund fjölskyldunnar hefur á börn og af hverju börn ættu sérstaklega að borða hollan og næringarríkan mat. Komið er inn á samstarf mitt við vinnustað minn, sem er Leikskólinn Kór, og hvernig uppskriftir þaðan nýttust mér í verkefninu. Ég bjó til vefsíðu í samstarfi við leikskólann með uppskriftunum þar sem skemmtilegar myndir lífga upp á heimasíðuna og nýtast vonandi mörgum fjölskyldum vel þegar þær huga að matargerð heimilisins.

Það ætti að vera þægilegt fyrir foreldra að geta nálgast hollar og næringarríkar uppskriftir inni á heimasíðu leikskólans Kórs og fá þar hugmyndir af góðri kvöldmáltíð. Allar eru uppskriftirnar settar upp með þátttöku barna við matargerðina í huga í þeim tilgangi að foreldrar geti nýtt þá samveru sem gæðatíma fyrir fjölskylduna sína. Til þess að fá góða næringarríka orku þarf að borða hollan mat og fá næringu úr öllum sex fæðuflokkunum yfir daginn.

Börn með einhverskonar matarofnæmi geta auðveldlega farið eftir sömu ráðleggingum og önnur börn, finna þarf annað sambærilegt hráefni til að elda og baka úr fyrir þau og passa að það hráefni komi úr réttum fæðuflokkum. Ávallt þarf að gæta varkárni þegar eldað er fyrir börn með fæðuofnæmi og passa vel að ofnæmisvaldurinn komist ekki í snertingu við mat eða áhöld barnanna.

Það var fróðlegt og lærdómsríkt að vinna þetta verkefni og lærði ég mikið á því að elda allar uppskriftirnar, þróa þær og aðlaga með börnum og tengja þær stundir við námsefnið sem ég hef lesið við gerð þessa verkefnis. Ánægjulegt samstarf mitt við leikskólann Kór auðveldaði mér svo sannarlega framkvæmd verkefnisins.

Von mín er sú að verkefnið eigi eftir að nýtast foreldrum vel og öllum þeim sem áhuga hafa á þessu málefni.

Heimildaskrá

Akureyrabær. (e.d.). *Uppskriftir*. Sótt 27. ágúst 2014 af

<http://www.akureyri.is/skoladeild/matur/uppskriftir>

Appelhans, B.M., Waring, M.E., Schneider og Pagoto, S.L. (2014).

Food preparation supplies predict children's family meal and home-prepared dinner consumption in low-income households. *Appetite*, 76, 1-8.

Berman, C. og Fromer, J. (2006). *Meals without squeals*. United States of America: Buill publishing company.

Elísabet S. Magnúsdóttir. (2008). *Næring og hollusta: Grundvallaratriðið í næringarfræði* (3. útgáfa). Reykjavík: Mál og menning.

Fruh, S.M., Fulkerson, J. A., Mulerkar, M.S., Kendrick, L. A. J. og Clanton, C. (2011).

The Surprising Benefits of the Family Meal. *The Journal for Nurse Practitioners*, 7(1), 18-22.

Fulkerson, J.A., Kubik, M.Y., Rydell, S., Boutelle, K.N., Garwick, A., Story, M., Neumark-Sztainer, D. og Dudovitz, B. (2011). Focus Groups with Working Parents of School-aged Children: What's Needed to Improve Family Meals? *Journal of nutrition education and behavior*, 43(3), 189-93

Graphic Organizers. (2003). *A Review of Scientifically Based Research*. Sótt 28. ágúst 2014 af <http://www.inspiration.com/sites/default/files/documents/Detailed-Summary.pdf>

Hagtíðindi. (2014). Ferðamál, samgöngur og upplýsingatækni. *Tölvu- og netnotkun á Íslandi og í öðrum Evrópulöndum 2013*, Sótt 22. ágúst 2014 af <https://hagstofa.is/lisalib/getfile.aspx?ItemID=16116>.

Hagtíðindi. (2014). Mannfjöldi. *Helstu niðurstöður manntals 2011*, 1.

Sótt 28. ágúst 2014 af <https://hagstofa.is/lisalib/getfile.aspx?ItemID=16760>

Handbók fyrir leikskólaeldhús. (2005). Lýðheilsustöð

Heilsugæslan. (2008). *Mikilvægi samveru*. Sótt 14. ágúst af

<http://www.heilsugaeslan.is/?PageID=2221>

Horst, K., Ferrage, A. Og Rytz, A. (2014). Involving children in meal preparation. Effects on food intake. *Appetite*, 79, 18-24.

Ráðleggingar um mataræði og næringarefni. (2009). *Fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri*. Lýðheilsustöð

Samband íslenskra sveitarfélaga. (2013). *Skólaskýrsla: Úttekt*. Sótt 3. september 2014 af <http://www.samband.is/media/skolaskyrsla/Skolaskyrsla2013.pdf>

Skólar ehf. (e.d.) *Næringarstefna Skóla, í öruggum höndum*. Sótt 28. ágúst 2014 af

http://skolar.is/resources/Files/877_NaeringarstefnaSkola_lokautgafa_04feb2014.pdf

Skólar ehf. (e.d.) *Heilsuleikskólinn Kór, námskrá*. Sótt 3. september 2014 af

<http://www.leikskolinn.is/kor/skjalasafn/kor15.pdf>