

# Viðauki 1

## *Matseðlar*

### Leikskóli 1

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Soðinn fiskur, grænmeti, kartöflur. Ávextir	Hakk og spaghetí, salat. Ávextir	Ofnbakaður fiskur, hrísgrjón, salat. Ávextir	Gullassúpa, brauð. Ávextir	Núðlur með kjúkling. Ávextir
Soðinn fiskur grænmeti, kartöflur. Ávextir	Gúllas, kartöflur og salat. Ávextir	Fiskbúðingur, hrísgrjón, karrýsósá og salat. Ávextir	Súpa og brauð. Ávextir.	Baunabuff, hrísgrjón og sósá. Ávextir

### Leikskóli 2

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Makkarónu-grautur með brauði og eggi	Soðinn fiskur, rúgbrauð og tilheyrandi	Píta með grænmeti og hakki.	Spagettí fiskur	Pítsa.
Súpa og skinkuhorn	Soðinn fiskur rúgbrauð og tilheyrandi	Drekaegg og salat.	Fiskréttur og brauð	Kjúklingaréttur og grjón

### Leikskóli 3

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Kakósúpa, með tvíböfum, brauði og áleggi	Soðinn fiskur með kartöflum, gulrótum og rúgbrauði	Pasta með skinku, túnfisk. Salat og heimabakað brauð.	Plokkfiskur og rúgbrauð	Ömmubuff með kartöflumús og baunum
Kjötsúpa	Soðinn fiskur með kartöflum, gulrótum og rúgbrauði	Makkarónuréttur Elínar með ristudu brauði	Steiktur fiskur með kartöflum og soðið grænmeti	Kjúklinga-naggar, hrísgrjón og salat

### Leikskóli 4

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Gulrótasúpa og heimabakað hvítlauksbrauð	Pastaréttur með spergilkáli og spínati, heimabakað brauð	Heilsubollur, galdrasósa og grænmeti	Ofnbökuð ýsa með indversku bragði, hýðishrísgrjónum og salati	Smalabaka
Tikkamasala pottréttu og salat	Spaghetti og hakk, salat og hvítlauksbrauðteningar	Ofnbakaður fiskur með kartöflustöppu og tómatsalati	Grænmetisbuff - pítur, gómsætt hollustu meðlæti	Tómatsúpa með kjúklingi og helling af grænmeti og pizzabrauð

## Viðauki 2

### *Spurningalisti*

Spurningarnar hér að neðan eru þær sem ég lagði fyrir leikskólana.

1. Er starfsmaður í eldhúsi með grunnmenntun eða þekkingu í næringarfæði?
2. Er farið eftir ráðleggingum frá Lýðheilsustöð við gerð matseðlana?
3. Hvað eru margar heitar máltíðir á viku?
4. Hver ræður hvað börnin fá að borða? Er það í höndum leikskólastjóra, matráðs eða annarra? Hafa leikskólakennarar einhver áhrif á matseðilinn?
5. Borðar starfsfólkið með börnunum?
6. Hvað drekka börnin með mat?
7. Er gos eða aðrir sykraðir drykkir leyfðir til tilbreytinga?
8. Er gott aðgegni að vatni fyrir börnin?
9. Geta þau fengið sér sjálf að drekka?
10. Horfa börnin á sjónvarp í leikskólanum? Ef, þá við hvaða tækifæri?
11. eru Skipulagaðar hreyfistundir fyrir börnin, það er hvort hreyfiþroski sé hafður í huga?
12. Hefur íþróttakennari umsjón með hreyfistundunum? Ef ekki hver þá?
13. Er góð aðstaða inni til hreyfinga og leikja?
14. Er góð aðstaða úti til hreyfinga og leikja?
15. Hvort hreyfa börnin sig meira úti eða inni?
16. Er einhver stefna um markvissa hreyfingu og eða útivist í leikskólanum.
17. Hreyfa börnin sig almennt mikið á leikskólanum?

Skilgreining á mikil-miðlungs og mikil hreyfing:

Lítill hreyfing= jafngildir kyrrsetu, þar sem orkunýting líkamans er nálægt því sem getist í hvíld.

Miðlungs hreyfing= hjartsláttur og öndun aðeins hraðari, hægt er að halda uppi samræðum.

Dæmi um miðlungserfiða hreyfingu er, rösk ganga, skokka ganga, hjóla og heimilisþrif.

Erfið hreyfing= kallar fram svita og mæði, erfitt er að halda uppi samræðum. Dæmi um erfiða hreyfingu. Hlaup, fjallganga og flestar íþróttir sem stundaðar eru með árangur í huga.

