



HOLLUSTA – 5. bekkur

Markmið:

- Börnin átti sig á mikilvægi þess að **borða reglulega**.
- Börnin átti sig á mikilvægi **morgunmatar**.
- Börnin átti sig á af hverju **fjölbreytt fæði** er mikilvægt.
- Börnin læri um **mikilvægi kalks** fyrir bein og tennur og hvaða fæðutegundir innihalda kalk.

Tímaáætlun:

- Um það bil 20 - 40 mínútur.

Kennslugögn:

- Teningur, 6-H heilsunnar
- Mynd 1 – Klukka sem sýnir æskilega matartíma.
- Mynd 2 – Mikilvægi morgunmatar
- Mynd 3 – Diskurinn, sýnir æskilega samsetningu máltíðar.
- Mynd 4 – Kalkríkar vörur.

Verkefni fyrir börnin:

- Hvað borðaði ég í gær? Lagt fyrir í lok fræðslu.
- Hve oft á dag borðar fjölskyldan ávexti og grænmeti?“ (sent heim með fréttabréfi).



REGLA Á MÁLTÍÐUM (mynd 1)

- Mikilvægt er að borða reglulega og sleppa ekki úr máltíðum. Þrjár aðalmáltíðir þ.e. morgunmat, hádegismatur og kvöldmat og tveir til þrír millibitar á dag henta flestum.
- Ef sleppt er úr máltíð dag eftir dag fæst ekki sú næring sem líkaminn þarfnast. Þá er líklegra að sælgæti, kex eða önnur næringarlítill fæða verði til að seðja hungrið þegar líður á daginn.

MIKILVÆGI MORGUNMATAR (mynd 2)

- Morgunmaturinn er mikilvægasta máltíð dagsins. Rannsóknir hafa sýnt að þeir sem borða yfirleitt morgunmat standa sig betur í skóla og starfi og þeir eiga almennt auðveldara með að halda þyngdinni innan eðlilegra marka en hinir, sem sleppa morgunmatnum.
- Fæði þeirra sem borða morgunmat, er almennt næringarríkara en þeirra sem sleppa þessari fyrstu máltíð dagsins.

FJÖLBREYTT FÆÐI – ÆSKILEG SAMSETNING MÁLTÍÐAR (mynd 3)

- Mikilvægt er að borða daglega næringarríka fæðu úr öllum fæðuflokkunum þ.e. **kornvörur** (velja sem oftast grófar kornvörur), **grænmeti og ávexti** (5 á dag, borða grænmeti og/eða ávexti með öllum máltíðum og einnig sem millibita), **mjólk og mjólkurvörur** (velja léttar mjólkurvörur með sem minnstum sykri), **kjöt, fisk og egg og feitmeti**.
- Skammta sér hóflegt magn á diskinn og gefa sér góðan tíma til að borða. Til að tryggja vel samsetta máltíð getur verið góð regla að miða við að skammta þannig á diskinn að einn þriðji hluti sé grænmeti eða ávextir, annar hluti kolvetnarík matvæli eins og kartöflur, hrísgrjón eða pasta (helst gróft) og sá þriðji próteinrík matvæli svo sem kjöt, fiskur eða baunaréttir.
- Hlutar disksins eru allir jafn stórir óháð því hversu mikið er borðað. Hann segir því ekki til um skammtastærð – henni stjórnar matarlyst og orkupörf.
- Ef valin er næringarrík fæða er einnig rúm fyrir sætindi í hófi. Það er engin fæðutegund svo óholl að það megi aldrei borða hana – það er í lagi að borða allt, bara ekki alltaf.
- Sælgæti á ekki að koma í staðinn fyrir mat þegar við erum svöng. Sykur úr sælgæti og sætindum fer hratt út í blóðið. Ef við erum svöng fyrir, verður mjög snögg og mikil sveifla á blóðsykrinum. Afleiðingin getur orðið sú að við verðum slappari og þreyttari eftir sykurátið. Borðum því mat þegar við erum svöng, geymum sælgætið fyrir sérstök tilefni.



MIKILVÆGI KALKS (mynd 4)

- Kalk er lykilæfni fyrir heilbrigða bein- og tannmyndun.
- 99% af kalki í líkamanum er í beinum og tönnum.
- Kalk er sérstaklega mikilvægt fyrir börn og unglina í örum vexti.
- Mjólk og mjólkurvörur eru mikilvægustu kalkgjafar fæðunnar. Hæfilegt er að fá sér tvö til þrjú glös, diska eða dósir af léttmjólk eða mjólkurmat á dag, eða sem svarar 500 ml yfir daginn. Einn skammtur samsvarar mjólkurglasi, jógúrt dós, eða osti á tvær brauðsneiðar. Best er að velja fitulitlar og lítið sykraðar vörur.
- Það er líka kalk í dökkgrænu grænmeti, sardínum, silungi og rækjum, sesamfræjum, möndlum, sojaosti og kalkbættum sojavörum.
- Til að kalk nýtist úr fæðunni er D-vítamín nauðsynlegt. Því er mikilvægt að taka 1 tsk. af þorskalýsi daglega því D-vítamín er í fáum fæðutegundum. Lýsi og feitur fiskur, eins og síld, lax, silungur, sardínur eru þær fæðutegundir sem hafa mest af D-vítamíni. En einnig er D-vítamín í Fjörmjólk og Dreitli (D-vítamínbætt mjólk) og eggjarauðu. D-vítamín myndast líka í húðinni fyrir tilstilli útfjólublárra geisla sólar en hér á norðlægum slóðum þar sem sólar nýtur lítið við yfir veturinn þarf að gæta þess að taka lýsi eða annan D-vítamín gjafa.
- Hreyfing er einnig mikilvæg til að styrkja beinin.