

## Hollt og gott nesti – bætir vellíðan og eykur athygli

Í Akurskóla viljum við kenna börnunum hollar og góðar matarvenjur og því er rétt að huga að því hvað flokkast sem hollt nesti. Á heimasíðu landlæknisembættisins [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) er að finna upplýsingar um hollt og gott nesti fyrir börn. Þar kemur fram að fjölbreytni í nestisvali og magn skiptir máli. Morgunmaturinn er mikilvægasta máltíð dagsins og börn sem nærast ekki vel að morgni dags skortir oft úthald og einbeitingu í amstri skóladagsins. Ef barn borðar haldgóðan morgunmat áður en það fer að heiman, þá ætti í flestum tilvikum að vera nóg að senda barnið með ávöxt/grænmeti, jógúrt eða hálfá samloku í skólann. Nemendur í 6.-10. bekk geta keypt hollt nesti í frímínútum klukkan 9:30 af Skólamat.

Akurskóli er fernulaus skóli og nemendur geta keypt mjólk í áskrift á vægu verði. Ekki er ætlast til að nemendur komi með aðra drykki að heiman. Í skólanum er svokölluð mjólkurbelja og því alltaf ísköld mjólk í glösum nemenda. Einnig er kalt vatn í boði fyrir nemendur hvenær sem þeir óska. Akurskóli er umhverfisvænn skóli og mjólkurbeljan er liður í því að minnka notkun einnota umbúða s.s. drykkjarferna. Foreldrar/forráðamenn eru því vinsamlega beðnir um að draga úr nestisumbúðum, kaupa mjólk í áskrift, sleppa plastpokanum og nota margnota nestisbox.

Hugmyndir að góðu nesti:  Banani ,  epli ,  mandarína ,  appelsína

 ,  pera ,  gulrætur ,  agúrka og  tómatar henta vel í

nestisboxið. Gott gæti jafnvel verið að sneiða ávextina eða grænmetið niður en eplaskeri er í öllum rýmum Akurskóla fyrir nemendur. Mjólkurvörur ýmis konar geta hentað sem nesti en athugið vel innihald því margar mjólkurafurðir innihalda mikinn sykur s.s. engjabykkni, skólajógurt o.fl.

**Hægt er að skoða sykursmagn í mjólkurvörum á eftirfarandi vef landlæknis**  
<http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/aeviskeid/greinar/grein/item17958/Hvad-er-vidbaettur-sykur->