



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Ísafjarðarbær

velliðan fyrir alla



**Ísafjarðarbær er aðili að Heilsueflandi samfélagi, þar sem heilsa og líðan allra íbúa er í fyrirrúmi í stefnumótun og aðgerðum á öllum sviðum. Sveitarfélag sem gerast Heilsueflandi samfélag einsetja sér að vinna markvisst lýðheilsustarf, í samræmi við markmið og leiðarljós Heilsueflandi samfélags með stuðningi frá Embætti landlæknis og öðrum sem að starfinu koma.**

**Næring er lykilþáttur heilbrigðis og er einn af áhersluþáttum Heilsueflandi samfélags.** Öll þurfum við á næringu að halda og geta fæðuvenjur haft mikil áhrif á heilsu og líðan. Embætti landlæknis gefur út ráðleggingar um mataræði fyrir fólk á öllum æviskeiðum og með því að fylgja ráðleggingunum er auðveldara að tryggja að líkaminn fái þau næringarefni sem hann þarf á að halda og stuðla þannig að góðri heilsu og vellíðan.

Lagður er grunnur að góðum fæðuvenjum á fyrstu æviárunum og er næring barna því afar mikilvæg. Þótt ungbarn þurfi fyrst í stað sérstaka fæðu kemur fljótt að því að það geti borðað venjulegan fjölbreyttan heimilismat. Ráðlagt er að móðurmjólkin sé eina næring barna fyrstu sex mánuði ævinnar, með D-vítamínviðbót frá 1-2 vikna aldri. Ef móðurmjólkin nægir ekki fyrstu fjóra mánuðina er mælt með að gefa ungbarnablöndu sem viðbót, eða eingöngu ef barnið er ekki á brjósti. Eftir fjögurra mánaða aldur geta börn fengið litla skammta af öðrum mat ef móðurmjólkin ein nægir ekki. Æskilegt er svo að auka fjölbreytni á matseðli barna eftir sex mánaða aldur, í litlum skömmtum fyrst sem stækka með tímanum.

Í ráðleggingum um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri er lögð áhersla á mataræðið í heild, frekar en einstök næringarefni. Ráðlagt er að borða fjölbreyttan mat í hæfilegu magni, fólk hafi reglu á máltíðum sínum og njóti þess að borða. Þar er að finna ábendingar sem fólk getur fylgt og auðveldað sér þannig að borða hollt. Æskilegt er að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi, svo sem grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir og linsur, feitan og magran fisk, olúur, fituminni mjólkurvörur og kjöt og vatn til drykkjar. Ráðlagt er að taka inn D-vítamín sérstaklega sem fæðubótarefni til þess að stuðla að góðum D-vítamínahag. Engin ástæða er til að útiloka einstakar fæðutegundir

nema ef um ofnæmi eða óþol er að ræða. Til að neytendur geti á einfaldan hátt valið hollari matvöru má leita eftir Skráargatinu. Skráargatið er opinbert merki sem finnst á umbúðum matvæla sem uppfylla ákveðin skilyrði varðandi samsetningu næringarefna.

Eldra fólk, sem er við góða heilsu, getur haft gagn af almennum ráðleggingum um mataræði en þó með örlitlum áherslubreytingum. Orkuþörf minnkar með aldrinum en það gerir þörfina fyrir vítamín og steinefni ekki, auk þess sem próteinþörfin eykst. Á efri árum er próteinríkur matur nauðsynlegur og má þar nefna fisk, kjöt, egg, mjólkurvörur, baunir og linsur. D-vítamín og kalk eru mikilvæg fyrir beinin, ekki síst þegar aldurinn færast yfir og tryggja þarf nægilegt magn þessarra hollefna úr fæðu og fæðuviðbót. Þar sem þorstatilfinning minnkar með aldrinum er mikilvægt að eldra fólk vökvi sig reglulega yfir daginn. Hjá hrumu eða veiku eldra fólk er lögð meiri áhersla á að máltíðir stuðli að góðum lífsgæðum og viðhaldi færni en að fyrirbyggja sjúkdóma. Allt hrunt eða veikt eldra fólk ætti að fá orku- og próteinþétt fæði, því með minnkaðri matarlyst er mikilvægt að hver munnbiti hafi mikið að gefa. Áferð matar getur skipt máli vegna verri munnheilsu, til að mynda er auðveldara að tryggja matreitt grænmeti og þá geta minni bitar alls konar matvæla einnig verið kostur.

Aðgengi að hollum mat er mikilvægt á öllum æviskeiðum og getum við að hluta til stjórnað því sálf. Fyrsta skref í átt að hollustu er að holla valið sé til staðar og haft sýnilegt heimafyrir. Mötuneytin eru svo þáttur sem við sjálf höfum ekki eins mikið vald á, en ættum svo sannarlega að hafa skoðun á. Margir hafa aðgang að mötuneyti í sínu starfsumhverfi, hvort sem um er að ræða börn í leik-, grunn- og framhaldsskólum eða fólk á vinnumarkaðnum. Ísafjarðarbær hefur undanfarin ár gert stöðumat á sínum skólamötuneytum og á næstu misserum fer af stað vinna sem miðar að samvinnu þeirra sem nýta sér mötuneytin, starfsfólks og fagaðila til að gera skólamötuneytin að enn betri kosti fyrir námsfólk bæjarins.

**Nýtum tækifærin sem gefast til að huga að heilsunni, setjum okkur markmið sem miða að hollustu og njótum þess að nærast.**

*Samantekt, Salome Elín Ingólfsdóttir, Næringarfræðingur M.Sc.*

**Heimildir**

Embætti landlæknis (2014). *Ráðleggingar um mataræði og næringarefni fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri.* [www.landlaeknir.is/radleggingar](http://www.landlaeknir.is/radleggingar)  
Embætti landlæknis (2017). *Næring ungbarna.*  
Embætti landlæknis (2017). *Ráðleggingar um mataræði fyrir eldra fólk sem er við góða heilsu.* [www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/naering/eldra-folk](http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/naering/eldra-folk)  
Embætti landlæknis (2018). *Ráðleggingar um mataræði fyrir hrunt eða veikt eldra fólk.* [www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/naering/eldra-folk](http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/naering/eldra-folk)



HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Ísafjarðarbær

velliðan fyrir alla

**Ráðlagt er að móðurmjólkkin sé eina næring barna fyrstu sex mánuði ævinnar**

**Ráðlagt er að borða fjölbreyttan mat í hæfilegu magni**

**Næring er lykilþáttur heilbrigðis og er einn af áherslupáttum Heilsueflandi samfélags**

**Á efri árum er próteinríkur matur nauðsynlegu**

**Aðgengi að hollum mat er mikilvægt á öllum æviskeiðum og getum við að hluta til stjórnað því sálf**

**Æskilegt er að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi, svo sem grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir og linsur, feitan og magran fisk, olíur, fituminni mjólkurvörur og kjöt og vatn til drykkjar**