



## Viðmið fyrir vellíðan með hollu mataræði

1. Stefna, áætlanir og starf sveitarfélagsins stuðlar að hollu mataræði íbúa á öllum aldri með ólíkar þarfir og þann heilsu þeirra og vellíðan
2. Vinnustaðir á vegum sveitarfélagsins stuðla að hollu mataræði starfsmanna sinna
3. Allt skólaumhverfi stuðlar að hollu mataræði
4. Í íþróttamannvirkjum á vegum sveitarfélagsins er stuðlað að hollu mataræði. Hér er átt við t.d. íþróttahús, sund skíðasvæði og skautahallir
5. Sveitarfélagið stuðlar að greiðu aðgengi allra íbúa að hollum matvælum með áherslu á sjálfbærni
6. Sveitarfélagið er með þjónustu í boði fyrir eldra fólk til þess að stuðla að hollu mataræði þess

Vellíðan með hollu mataræði	Núverandi staða				
	1	2	3	4	5
<b>Viðmið 1 - Stefna, áætlanir og starf sveitarfélagsins stuðlar að hollu mataræði íbúa á öllum aldri með ólíkar þarfir og þann heilsu þeirra og vellíðan</b>					
<b>1.1. Sveitarfélagið tekur mið af opinberum Ráðleggingum um mataræði við ákvarðanir sem varða næringu íbúanna.</b> Ítartexti: Opinberar ráðleggingar um mataræði, sjá <u>Ráðleggingar um mataræði</u>					
<b>1.2. Hvert hverfi, svið og stofnun sveitarfélagsins sinnir, eftir því sem við á, sínu hlutverki þegar kemur að því að stuðla að góðri næringu íbúa.</b>					
<b>1.3. Sveitarfélagið hefur útnefnt ábyrgðaraðila til þess að vinna að bættri næringu innan sveitarfélagsins þar með talið að sjá til þess að fylgst e matarframboð sé í samræmi við ráðleggingar.</b> Ítartexti: Þetta getur t.d. verið aðili sem vinnur að næringarmálum í fullu starfi eða að hluta með öðru. Viðkomandi sér til þess (eða hefur sjálfur eftirlit) með að matarframboð í skólum og öðrum stofnunum á vegum sveitarfélagsins sé í samræm ráðleggingar.					
<b>1.4. Næringarfræðingur tekur þátt í mótun og innleiðingu stefnu og aðgerða sveitarfélagsins í næringarmálum.</b> Ítartexti: Næringarfræðingur getur t.d. aðstoðað skóla við gerð og yfirferð matseðla og gefið starfsmönnum sveitarfélagsins ráð varða hollt matarframboð.					
<b>1.5. Sveitarfélagið tekur mið af Ráðleggingum um mataræði við opinber innkaup og útboð.</b> Ítartexti: Sjá meðal annars <u>Innkaupastefnu matvæla fyrir ríkisaðila</u>					
<b>Viðmið 2 - Vinnustaðir á vegum sveitarfélagsins stuðla að hollu mataræði starfsmanna sinna</b>					

<p><b>2.1. Vinnustaðir á vegum sveitarfélagsins bjóða upp á heilsusamlegan mat í samræmi við Ráðleggingar um mataræði frá embætti landlæknis.</b> Ítartexti: Sjá <u>Ráðleggingar um mataræði</u></p>					
<p><b>2.2. Vinnustaðir sveitarfélagsins bjóða upp á ávexti og grænmeti fyrir starfsfólk sitt og á viðburðum á sínum vegum.</b></p>					
<p><b>2.3. Í stofnunum á vegum sveitarfélagsins er gott aðgengi að köldu drykkjarvatni.</b> Ítartexti: Hvatt er til vatnsdrykkju umfram aðra drykki með góðu aðgengi að því og sýnileika.</p>					
<p><b>2.4. Í stofnunum á vegum sveitarfélagsins er að öllu jöfnu ekki boðið upp á gos-, orkudrykki, sælgæti, snakk, óhollan skyndibita, kex og kökur.</b> Ítartexti: Hér er t.d. átt við hádegisverð, kaffitíma, veitingar á fundum og viðburðum.</p>					
<p><b>2.5. Í stofnunum á vegum sveitarfélagsins eru innkaup, eldamennska og framreiðsla matvæla skipulögð með þeim hætti að matarsóun og önnur umhverfisáhrif séu lágmarkuð.</b> Ítartexti: Sjá nánar t.d. á <a href="http://www.matarsoun.is">www.matarsoun.is</a> og um matvæli og grænan lífsstíl á vef Umhverfisstofnunar, <a href="https://ust.is/hringrasarhagkerfi/graenn-lifstill/">https://ust.is/hringrasarhagkerfi/graenn-lifstill/</a></p>					
<p><b>Viðmið 3 - Allt skólaumhverfi stuðlar að hollu mataræði</b></p>					
<p><b>3.1. Sveitarfélagið hefur eftirlit með að maturinn sem dagforeldrar bjóða upp á sé í samræmi við Ráðleggingar um næringu barna – fyrir starfs ungarnaleikskóla.</b> Ítartexti: Sjá t.d. lög um leikskóla, 19. grein, um mat og eftirlit með gæðum skólastarfs. Sjá ítartexta við 1.3. og <u>Ráðleggingar um næringu barna fyrir dagforeldra og starfsfólk ungarnaleikskóla</u></p>					
<p><b>3.2. Sveitarfélagið hefur eftirlit með að maturinn sem boðið er upp á í leikskólum sé í samræmi við Handbók fyrir leikskólaeldhús.</b> Ítartexti: Sjá t.d. lög um leikskóla, 19. grein, um mat og eftirlit með gæðum skólastarfs. Sjá ítartexta við 1.3. <u>Handbók fyrir leikskólaeldhús</u></p>					
<p><b>3.3. Sveitarfélagið hefur eftirlit með að matarframboð og skólamáltíðir í grunnskólum séu í samræmi við Handbók fyrir skólámötuneyti.</b> Ítartexti: Sjá t.d. lög um grunnskóla, 37. grein, um mat og eftirlit með gæðum skólastarfs. Sjá ítartexta við 1.3. <u>Handbók fyrir skólámötuneyti</u></p>					
<p><b>3.4. Sveitarfélagið vinnur markvisst að því að draga úr hlut foreldra/forsjáraðila í kostnaði vegna skólamáltíða og stefnir í átt að gjaldfrjálsum það komi niður á gæðum.</b></p>					
<p><b>3.5. Sveitarfélagið hefur eftirlit með að síðdegishressing í frístund sé í samræmi við Ráðleggingar um síðdegishressingu í frístunda- og æskulýð.</b> Ítartexti: Sjá t.d. lög um grunnskóla 33a. grein m.a. um faglegt forræði frístundaheimila og viðmið um gæði frístundastarfs. Sjá <u>Ráðleggingar um síðdegishressingu í frístunda- og tómsundaheimilum</u></p>					
<p><b>3.6. Sveitarfélagið hefur eftirlit með að matarframboð í félagsmiðstöðvum sé í samræmi við ráðleggingar embættis landlæknis.</b> Ítartexti: Sjá nánar <u>Ráðleggingar um mataræði</u></p>					
<p><b>3.7. Sveitarfélagið beitir sér fyrir því að matarframboð og skólamáltíðir í framhaldsskólum sveitarfélagsins séu í samræmi við Handbók um m framhaldsskólum.</b> Ítartexti: Sjá t.d. lög um framhaldsskóla 5. grein um hlutverk</p>					

skólanefnda. <u>Handbók um mataræði í framhaldsskólum</u>					
<b>3.8. Sveitarfélagið nýtir sér upplýsingar um skólamáltíðir og mataræði nemenda sem fást í þeim könnunum sem lagðar eru fyrir í skólum.</b> Ítartexti: Sveitarfélagið getur m.a. nýtt eigin kannanir og kannanirnar Ungt fólk.					
<b>Viðmið 4 - Í íþróttamannvirkjum á vegum sveitarfélagsins er stuðlað að hollu mataræði. Hér er átt við t.d. íþróttahús, sund skíðasvæði og skautahallir</b>					
<b>4.1. Sveitarfélagið fylgist með að framboð á matvörum í íþróttamannvirkjum sé í samræmi við ráðleggingar embættis landlæknis.</b>					
<b>4.2. Gott aðgengi er að köldu drykkjarvatni án endurgjalds.</b> Ítartexti: Hvatt er til vatnsdrykkju umfram aðra drykki með góðu aðgengi að því og sýnileika.					
<b>4.3. Ef seldar eru veitingar þá eru hollar vörur í boði í samræmi við ráðleggingar og þær staðsettar þannig að þær sjáist fyrst.</b> Ítartexti: Hollar vörur eru t.d. ávextir, grænmeti og heilkornasamlökur með hollu áleggi.					
<b>4.4. Gos-, orkudrykkir, sælgæti, snakk, kex, kökur og óhollur skyndibiti er ekki til sölu, hvorki í sjálfsölum, sjoppum né annarri veitingasölu.</b>					
<b>4.5. Markvisst er unnið að því að takmarka auglýsingar á óhollum mat- og drykkjarvörum í íþróttamannvirkjum.</b>					
<b>Viðmið 5 - Sveitarfélagið stuðlar að greiðu aðgengi allra íbúa að hollum matvælum með áherslu á sjálfbærni</b>					
<b>5.1. Íbúum gefst kostur á að fá afnot af garðlandi til ræktunar grænmetis.</b>					
<b>5.2. Gott aðgengi er að köldu drykkjarvatni á útivistarsvæðum sveitarfélagsins.</b> Ítartexti: T.d. vatnshonar við göngustíga sveitarfélagsins					
<b>5.3. Samstarf er við verslanir um framboð á hollum matvörum og uppröðun í verslunum.</b> Ítartexti: Uppröðun vara er t.d. með þeim hætti að holla valið verði auðveldla valið og að selja ekki sælgæti í svokölluðum namm kassa eða hafa það í augnhæð barna.					
<b>5.4. Matvælaframleiðendur í sveitarfélaginu eru hvattir til að framleiða hollari og sjálfbærari matvörur.</b> Ítartexti: Þetta má t.d. gera með því að draga úr sykri, salti og mettaðri fitu og auka hlut grænmetis, ávaxta, heilkorna og mjúkrar fitu í þeim vörum sem framleiddar eru. Hægt er að nota skilgreiningar fyrir matvælamerkið Skráargatið sem viðmið, sjá <a href="http://www.skraargat.is">www.skraargat.is</a>					
<b>5.5. Sveitarfélagið hvetur íbúa sína til að nýta sér matvæli úr héraði.</b> Ítartexti: Með því er t.d. stuðlað að eflingu á atvinnustarfsemi í heimabyggð auk þess sem slík neysla er umhverfisvænni en					

<p><b>5.6. Sveitarfélagið auðveldar íbúum að flokka og losa sig við úrgang sem tengist matvælum með umhverfisvænum hætti.</b> Ítartexti: Þetta má gera t.d. með upplýsingagjöf um umhverfismerki og græna neyslu, sporna gegn notkun plasts, auðvelda flokkun endurvinnslu þ.m.t. lífræns úrgangs.</p>					
<p><b>Viðmið 6 - Sveitarfélagið er með þjónustu í boði fyrir eldra fólk til þess að stuðla að hollu mataræði þess</b></p>					
<p><b>6.1. Máltíðir sem standa eldra fólk til boða á vegum sveitarfélagsins eru í samræmi við ráðleggingar fyrir eldra fólk, þar með talið að bjóða upp á tvær heitar máltíðir á dag.</b> Ítartexti: Ráðleggingar um næringu fyrir eldra fólk, sjá <a href="https://island.is/naering-radleggingar-landlaeknis/naering-eldra-folk">https://island.is/naering-radleggingar-landlaeknis/naering-eldra-folk</a></p>					
<p><b>6.2. Sveitarfélagið beitir sér fyrir því í samstarfi við heilbrigðisstofnanir að næringarástand eldra fólks sem fær heimahjúkrun sé metið reglulega.</b> Í þessu sambandi er bent á skimunarblað Landspítala Háskólasjúkrahúss sem er í Sögukerfi.</p>					
<p><b>6.3. Ef hætta er á vannæringu sbr. viðmið 6.2, þá er farið eftir viðeigandi verkferlum.</b> Ítartexti: Sjá skimunarblað Landspítala Háskólasjúkrahúss í Sögukerfi.</p>					