

## Áhrif máltíða á starfsemi skólans

Sigurveig Sæmundsdóttir flytur erindi um áhrif máltíða á starfssemi skóla

Því sem ég ætla að fjalla um hér í minni framsögu má eiginlega skipta í tvennt: Annars vegar svöltil söguskoðun um það málefni sem við ætlum að fjalla um hér í kvöld og hins vegar langar mig að kynna nokkrar niðurstöður úr könnun sem gerð var meðal foreldra grunnskólabarna í Garðabæ.

Í lögum frá 1995, 4. gr., grunnskólalögum, segir að allir nemendur skuli eiga kost á málsverði á skólatíma.

Nú liggja fyrir ný drög að grunnskólalögum en þar virðist ekki hafa verið gerð nein breyting og þetta ákvæði er væntanlega áfram í nýju lögunum.

Hvers vegna var farið að setja þetta inn á þessum tíma? Jú, það hafa orðið margvíslegar breytingar á síðustu árum.

Skóladagur barnanna hefur lengst mikið, skólar urðu einsetnir og það þýðir að nemendur hafa miklu lengri vinnutíma eða viðveru í skólanum en áður var. Þetta er gífurleg breyting og það veit ég að margir hér inni þekkja. Lenging skóladagsins og einsetningin kallaði á margvíslegar breytingar og eitt af því sem er mjög mikilvægt, m.a. að mati okkar sem störfum í skólunum, eru þessi matarmál. Það þurfti, a.m.k. hér á höfuðborgarsvæðinu og í öðrum stærri byggðarlögum, að taka margt til endurskoðunar.

Það að börn borði í skóla er ekkert nýtt á Íslandi, það hefur tíðkast í langan tíma, t.d. í sveitaskólum þar sem börnum var ekið í skóla að morgni og heim seinni part dags. Þau fengu eðlilega að borða í skólanum auk þeirra nemenda sem stunduðu nám í heimavistarskólum. Þannig að þetta er svo sem ekki alveg nýtt en þetta er nýtt fyrir okkur hér á höfuðborgarsvæðinu. Í dag venjast börnin á það að borða í leikskólum sem er neðsta skólastigið. Þar er það sjálfsagður hlutur að allir sitji saman við borðið og borði þann mat sem fram er borinn. Þannig að ég tel að það sé verið að venja blessuð börnin á góða siði. Þetta hlýtur að skila sér inn í grunnskólann, það gerir það nú með yngstu börnunum en mér virðist að hjá þeim börnum sem eru búin að vera kannski ca. 4 ár í grunnskólanum og lengur sé þetta ekki eins innbyggt að borða í skólanum. Við erum að reyna að þróa það núna að þeir nemendur fái mat. Það er ekkert vandamál með yngstu börnin, þetta er bara áframhald frá leikskólanum.

Þegar þetta var fyrst að byrja  og nú tala ég út frá því sveitarfélagi sem ég bý í, Garðabæ  byrjaði þetta nú hægt og rólega.

Mig langar aðeins til að segja örstutta sögu. Fyrir allmörgum árum var ég að kenna í bekk með átta ára börnum. Þá var gæslan byrjuð en við það lengist enn viðvera barna í skólanum og þarna voru nokkur börn í gæslu. Þeim var boðið uppá að fá heitan mat hluta úr vetri. Konan sem sá um gæsluna kom og eldaði mat á einni hellu því það var ekkert eldhús. Ég man alltaf eftir fjórum 8 ára drengjum sem voru í bekknum hjá mér. Þeir voru nokkuð órólegir og fyrirferðarmiklir enda hraustir, hressir strákar en úthaldið hjá þeim var samt næstum búið þegar fór að líða að hádegis. Á miðjum vetri var farið að gefa mat í hádeginu og eftir að þeir höfðu fengið að borða og þeir voru mettir leið þeim mjög vel, þeir voru tilbúnir í vinnuna og þeir voru hinir spökustu. Það varð gjörbreyting á þeim. Ég rifja þetta oft upp.

Síðan hefur þetta þróast. A.m.k. í skólum í Reykjavík hafa verið byggð glæsileg eldhús þar sem allt er fyrir hendi til matreiðslu. Aðrir skólar fá mat aðkeyptan, m.a. í Garðabæ eins og ég vík nánar að

á eftir. Þessu hefur fylgt gríðarlegur kostnaður fyrir sveitarfélögin, það er ekki hægt að horfa framhjá því, bæði varðandi húsbýggingar og eins kallar þetta á aukið starfsmannahald.

Við höfum haft að markmiði leiðarljós Lýðheilsustofnunar sem hefur gefið út ljómandi góð markmið um það hvernig maturinn í skólanum skuli vera. Nýlega er farið af stað verkefni sem ég veit að verður talað um hér á eftir sem ber yfirskriftina " Allt hefur áhrif og einkum við sjálf". Þetta er nokkuð sem okkur í skólunum líst mjög vel á að fá inn.

Að undanfögnu hefur verið töluverð umræða um þessi matarmál og eðlilega sýnist sitt hverjum en það hefur vakið áhuga og athygli og það finnst mér vera af hinu góða. Þá kemur spurningin: Hvers vegna á að bjóða upp á heitan mat í skólanum?

Nú, ég held að a.m.k. mjög margir séu sammála um það að það er mikilvægt fyrir börnin að eiga þess kost að borða heita máltíð í hádeginu. Að þau fái staðgóða máltíð er bráðnauðsynlegt til þess að þau hafi orku og þrek til þess að vinna þennan langa vinnudag. Það er mjög mikilvægt að börn borði reglubundið. Við viljum allra helst sjá að þau borði góðan morgunverð heima, síðan hafa a.m.k. flestir skólarnir smáhressingu um tíuleytið.

Rannsóknir hafa sýnt að það eru sterk tengsl milli þess að börn borði góðan morgunmat og bættis námsárangurs. Því skiptir ekki síður máli að þau fái þessa góðu máltíð í hádeginu. Það er talað um að matartíminn ætti að vera hluti af námi barnanna í skólanum. Því er ég hjartanlega sammála og það er svo margt í skólanum sem þau læra í sambandi við matinn, þetta er hluti af námi þeirra. Það er mikil umferð um skólahúsið, það eru margir að koma í matsalinn. Venjulega er börnunum skipt í hópa, því ekki komast allir nemendur í einu inn í matsalinn. Hjá okkur t.d. eru um 400 nemendur sem verður að skipta í þrjá hópa. Þau þurfa að læra margvíslega tillitssemi, þau koma í röðum í fylgd kennaranna og þau þurfa að standa í biðröð til að fá matinn afhentan og þau þurfa líka að ganga frá eftir sig. Það er margt í því fólgið að borða í mötuneyti.

Við vitum að rætt er um að sífellt fleiri börn séu of þung og hreyfingarleysi aukist hjá börnunum. Þess vegna þurfum við að leggja áherslu á fræðslu um allar venjur í sambandi við mat og það tel ég að skólar séu líka að gera í dag. Það hefur líka verið spurt um ástæður þess að allir borða ekki heita matinn. Ég held að það sé nokkuð algengt að ekki allir nemendur borði heita matinn sem boðið er uppá í hádeginu.

Ástæður þess eru auðvitað fleiri en ein. Neysluvenjur fólks eru náttúrliga margvíslegar og það er hluti af skýringunni. Aðeins hefur verið minnst á matvæðni en ég vil nú fara varlega í að fullyrða að börn séu svo matvönd. Þetta er líka spurning um hefðina, þetta er svo nýtt og þarf að lærast. Og í einhverjum tilvikum er þetta spurning um kostnað. Það hafa, eins og ég gat um áðan, ýmsar greinar verið skrifaðar, það hafa verið gerðar kannanir og nýleg könnun sem ég sá úr grunnskólum í Reykjavík sýnir að 68,8% nemenda kaupa heitan mat í skólanum. En það er kannski ekki alveg rétt að setja samasemmerki á milli þessarar könnunar og raunverulegs ástands, vegna þess að skólagerðirnar eru misjafnar. Stundum er um að ræða yngri barna grunnskóla (1.-7. bekkur) og svo unglíngaskóla, eða heildstæða skóla.

Svo við vitum að þetta er svolítið ólíkt. Það er mjög mismunandi hvað þessi þjónusta hefur verið lengi í boði og tölur sýna að það eru frekar yngri nemendur sem kaupa mat. Það hefur líka komið fram að það er tiltölulega fámennur hópur eldri nemenda sem borðar heitan mat í mötuneytinu og það er líka talað um að mataræði þeirra sé almennt lakara en þeirra yngri. Ég vil trúa því, eins og ég gat um áðan, að tengslin við leikskólann séu að þróast, að þetta sé á réttri leið.

Við þurfum náttúrliga líka að leggja á það áherslu að hafa fjölbreytt úrval á boðstólum fyrir börnin og bjóða dag hvern uppá grænmeti og ávexti. Það finnst mér mjög mikilvægt. Ég minntist aðeins á

morgunhressinguna áðan. Í mínum skóla mega krakkarnir hafa með sér í "stutta nesti", eins og það er kallað, grænmeti eða ávöxt og drekka vatn með.

Þetta kann einhverjum að virðast svolítið harðneskjulegt, því við vitum að þau borða ekki öll vel áður en þau koma í skólann, en við hugsum þá til þess að þau fá góða máltíð í hádeginu og við erum að reyna að koma þessu á og vonum að það gangi hjá okkur.

Svo er það spurningin: Er hægt að skylda alla til þess að kaupa mat? Í einum af þremur yngribarnagrunnskólum Garðabæjar er það skylda að allir kaupi mat, það er í nýja skólanum, Sjúalandsskóla, sem að vísu er tiltölulega fámennur í ár.

Þá ætla ég að víkja aðeins að könnuninni. Í Garðabæ er fyrirkomulag matarmála í grunnskólum þannig að það er keyptur matur frá fyrirtækinu Matarlist Atlanta.

Í skólanum eru framreiðslueldhús, þ.e.a.s. maturinn kemur tilbúinn í skólana og er skammtaður á diskka fyrir börnin. Við erum með þrjá yngri grunnskóla og einn unglingaskóla og ég ætla aðallega að fjalla um yngri skólana. Við vorum að fikra okkur áfram með þetta.

Einu sinni vorum við með samning við Sóma í Garðabæ sem seldi kalda bakka og samlokur, það er hætt núna. Svo tók við tími þar sem matsalurinn var ekki tilbúinn, þá var komið með svona flugvélavagna eins og þið þekkið; maturinn var á bökkum og þau borðuðu við borðin sín inni í kennslustofunni. Það var gert í nokkurn tíma.

En alltaf héldum við áfram og nú erum við á öðru árinu sem allir koma í mötuneytið og borða sinn mat.

Haustið 2004 var gerður nýr samningur við þetta fyrirtæki og þetta var gríðarlega mikil breyting. Það tók auðvitað nokkurn tíma að þróa þetta og skipuleggja og reyna að finna sem best fyrirkomulag og nú á öðru árinu erum við auðvitað enn að læra. Þetta er ekki fullskapað enn. Við settum reglur varðandi umgengni og ýmislegt þannig að við erum enn að læra. Það var ákveðið að allir borða saman í mötuneytinu, hvort sem þeir kaupa mat eða koma með hann að heiman. Það er sameiginlegur matartími.

Þau fá 20-25 mínútur í matsalnum og eins og ég sagði áðan kemur kennarinn með og er með þeim en hann borðar ekki með þeim, heldur er með þeim við matinn og fylgir þeim svo til baka. Auk kennaranna eru nokkrir skólaliðar sem starfa í mötuneytinu. Matseðlarnir hjá okkur eru aðgengilegir á heimasíðunni, þau skrá sig fjórar vikur í senn fyrirfram og þau geta líka valið þá daga þegar þau ætla að kaupa mat. Maturinn kostar kr. 333,- á dag og er talið eftir því hvaða daga þau borða, það er engin niðurgreiðsla.

Svo kom erindi frá nokkrum eldri krökkum um hvort við gætum ekki haft samlokugrill, þeim þykir gott að geta stundum grillað sér samloku. Við keyptum það og það er auðvitað líka notað suma daga.

Ég vil líka geta þess að hjá þessu fyrirtæki sem við kaupum matinn af, Matarlist, starfar Ólafur Sæmundsson næringarfræðingur. Okkur finnst það mjög gott af hálfu fyrirtækisins að hafa fengið hann til liðs og hann kemur mjög oft í matsalinn og fylgist með hvernig börnin borða og hann hefur líka útfært greiningar á matseðlunum, þ.e. gefið upp viðmið Lýðheilsustofnunar um hvað á að vera í máltíðinni. Þetta finnst mér alveg til fyrirmyndar. Að lokum er kveðið svo á í samningi við Matarlist að einu sinni á ári skuli Skólaskrifstofa Garðabæjar gera könnun hjá foreldrum þar sem könnuð er þjónusta og gæði starfseminnar og hversu vel sé komið til móts við þarfir nemenda.

Ég ætla að gera stuttlega grein fyrir niðurstöðum úr könnun sem gerð var í desember 2005. Tvær slíkar kannanir hafa verið gerðar.

Byrjað var á að spyrja hvað fólk ætti mörg börn, venjulega voru þau frá 1 og upp í 4.

- Spurt var í hvaða skóla þau væru og síðan hvort þau hefðu kynnt sér matseðlana, því þeir eru aðgengilegir. Í ljós kom að 72,89% höfðu kynnt sér matseðilinn sjaldnar en vikulega og nokkrir alls ekki.

-Svo var spurt: Kaupir þú heita máltíð í skólanum?

-Svo var spurt: Hver er ástæðan fyrir að þú kaupir ekki heitan mat? Í hópnum voru 29 foreldrar. Þrír voru ekki sáttir við matinn, fjórtán sögðu að barnið væri ekki sátt því auðvitað eru matseðlarnir ræddir á heimilunum; sjö voru ekki sáttir við verðið, svo þið sjáið að það er ekki stór áhrifapáttur þó að það sé engin niðurgreiðsla. Tveir sögðu að barnið hefði mataróþol og einnig kom fram að barnið borðaði lítið og hefði ekki áhuga á matnum sem í boði var. Þetta er svona nokkuð góð mynd af því hvernig þetta er almennt.

-Svo var spurt: Hversu ánægður eða óánægður ertu með matinn sem barnið fær? 86,31% voru ánægðir eða hlutlausir. Svo var spurt hversu ánægt/óánægt barnið var og ég reikna með að í flestum tilfellum hafi foreldrar spurt barnið sitt og þar voru tæp 82% ánægð eða hlutlaus. Það var boðið uppá að koma með athugasemdir eins og alltaf er. Í heildarskýrslunni námu þær nokkrum síðum. Ég ætla að nefna örfáar. Margir sögðust ekki vilja unnar kjötvörur, þeir vildu fá ferskan mat.

Margir ræddu um föstudagana. Á föstudögum eru gjarnan pizza, hamborgari, píta  þó ekki alltaf. Svo eru stundum bollur í súrsætri sósu o.þ.h. Það kom fram hjá mörgum foreldrum að þeir vilja hafa þetta fyrir heimilin á föstudögum, en börnin sýnast vera harla ánægð með að fá pizzu bæði í hádegismat og kvöldmat!

Ég get ekki séð annað og þau vilja helst fá stóra skammta. Einhverjir gerðu athugasemd um að börnin fengju ekki ábót. Það er nú, a.m.k. í mínum skóla, ekki rétt. Það fá allir ábót sem þess óska og stundum koma stórir og hraustir strákar og vilja fá tvisvar sinnum ábót og þeir fá það. Það er ekkert skorið við nögl.

Grjónagrautur er mjög vinsæll í skólanum. Hann er u.þ.b. tvisvar í mánuði og með grjónagrautnum er slátur eða smurð brauðsneið með áleggi. Þetta er geysilega vinsæll matur en þó eru sumir foreldrar sem einhverra hluta vegna telja þetta ekki vera máltíð. Dæmi nú hver sem vill.

Eins og þið sáuð nefndu örfáir kostnað, nokkrir þó í athugasemdum þó þeir tilgreindu það ekki beinlínis í svarinu. Þeim fannst þetta heldur dýrt og að það væri gott að fá þetta eitthvað niðurgreitt. Þegar við vorum búin að fara yfir niðurstöðurnar og skýrslan lá fyrir, héldum við fund með þeim sem selur matinn og fulltrúum frá foreldraráði skólanna, um það er kveðið á í samningnum.

Í ljósi þessara niðurstaðna var ákveðið að við ætlum að bæta úr með aðgengi matseðla á heimasíðunni, setja vinkil þannig að það sé greiðari leið að matseðlunum. Þeir ætla að sjá um að skrifa pistla um matinn af og til og einnig eru þeir að hugsa um að bæta við salatbar, þar sem börnin geta valið sér salat ef þau vilja ekki matinn sem á boðstólum er. Það finnst mér alveg frábært og verður gaman að sjá hvernig því verður tekið.

Þetta eru sem sagt niðurstöðurnar og mig langar bara að lokum að segja það að mér finnst mjög mikilvægt að þau séu stöðugt inni á því að þróa þetta verkefni og það er mjög nauðsynlegt að gera

kannanir eins og ég var að vitna í, til þess að bæta úr því sem betur má fara.

Það er greinilegur munur á líðan barnanna þegar þau eru búin að borða, það þarf enginn að efast um það.

Reynslan af breytingunum fyrir skólann er góð, mjög góð. Okkur finnst þetta vera gott innlegg í skólabrag, við teljum að við séum á réttri leið og ég hef trú á að þannig sé það víða.

En varðandi þetta með kostnaðinn, hvort maturinn á að vera frír eða ekki, þá langar mig að vitna aðeins í greinarstúf eftir Stefán Jón Hafstein sem hann skrifaði um daginn. Hann sagðist hafa farið í marga skóla og spurt margt skólafólk að því hvort maturinn ætti að vera frír. Svörin sem hann fékk voru nær afdráttarlaust: Ekki frían mat. Börnin verða að læra það að þetta eru verðmæti sem verið er að bera á borð fyrir þau. Þau eiga að læra að meta það þannig. En ekkert barn á að vera án matar vegna kostnaðar. Það er alveg ljóst. Þær fjölskyldur sem ekki hafa ráð á að kaupa mat geta leitað eftir stuðningi, það er alveg ljóst. Ef fjölskyldurnar eru það illa staddar, þá er hægt að koma til móts við þau börn. Og það verður að gæta þess að ekki skapist ójöfnuður vegna kostnaðarins. Það er mjög mikilvægt.

Mín skoðun og reynsla er sú að efnahagur ráði ekki eftirspurninni eftir mat. Ég held að það sé fyrst og fremst smekkur og venja og þess vegna finnst mér mjög mikilvægt að á boðstólum sé alltaf fjölbreytt úrval af hollum mat og þannig getum við ásamt heimilunum haft áhrif til lengri tíma á hollar neysluvenjur.

Sigurveig Sæmundsdóttir