

Nestistímar

Daglega eru þrjár nestistímar í skólanum

Kl. 9:45 er ávaxtastund

Foreldrar sjá um að nesti barnið sitt fyrir ávaxtastund.
Ávextir eða grænmeti, ekkert annað.

Kl. 11:40 er hádegismatur

Foreldrar sjá um að nesti barnið sitt fyrir hádegismat
– eða –
barnið er í áskrift að heitum mat í hádeginu.

Kl. 14:10 - 14:30 er síðdegishressing

Foreldrar sjá um að nesti barnið sitt.
Samloka og ávextir eða grænmeti.

Í skólanum drekka nemendur eingöngu vatn.
Gosdrykkir og fernudrykkir eru ekki leyfðir

Vatn

**Nauðsynlegt er
að hafa alltaf vatnsbrúsa í töskunni.**



Kæru foreldrar
Mikilvægt er að fylla brúsann heima.

Skólanesti

Í skólanum drekka nemendur eingöngu vatn og skulu því ávallt hafa vatnsbrúsa í töskunni. Muna að fylla á hann heima.

Litla nestið

Á undan fyrri frímínútum er litla nestið. Þá er leyfilegt að koma með ferska ávexti og/eða ferskt grænmeti.

Nestið skal vera niðurskorið og aðgengilegt, t.d. gengur börnum betur að klára heilt epli sé það niðurskorið eða mandarínur sem búið er að afhýða.

Ef börnin þurfa skeið eða gaffal til að borða nestið þá skal það fylgja nestisboxinu.

Dæmi um litla nestið

Epli, banani, pera, mandarína, appelsína, plóma, jarðarber, vínber, melóna, kíví (gott er að skera kíví í bita líkt og epli), mangó, gúrka, tómatur (t.d. kirsuberjatómatar), gulrót, paprika, blómkál, spergilkál, rófa og avocado (lárpera).



Hádegismatur

Þeir nemendur sem ekki eru í mataráskrift koma með hollan og góðan hádegismat að heiman.

Hádegismaturinn þarf að vera tilbúinn til neyslu.

Dæmi um hádegismat

Gróft brauð, skyr, grjónagrautur, egg (soðið, eggjahræra o.s.frv.), kjötbollur, fiskibollur, pastaréttur, grjónagrautur (einungis með kanil ekki sykri) og kjúklingur með meðlæti.

Hægt er að hita mat heima að morgni dags og koma með í skólann í hitaboxi. Maturinn helst þá heitur fram að hádegismat.

Gæslunesti

Áður en skóla lýkur fá nemendur sér síðdegishressingu.

Síðdegishressingin skal vera holl, góð og aðgengileg.

Dæmi um gæslunesti

Samloka, flatkaka, ávextir, þurrkaðir ávextir (ósykraðir), grænmeti, skyr og grísk jógúrt.



Það sem ekki er talið hollt og gott:

Sælgæti og gos eru aldrei leyfileg sem nesti.

Sætabrauð hvers konar (t.d. kanilsnúðar og kleinur) og röradrykkir eru heimilir á sérstökum dögum.

Ekki er heimilt að koma með köku í skólann þó svo að um holla köku sé að ræða. Börn gera ekki greinarmun á slíkum kökum.

Sætt kex, heilsustykki (t.d. Corny, Special K o.s.frv.), þurrkaðir ávextir sem eru sykraðir, súkkulaðismjör (t.d. Nutella).

Forðast að senda nemendur með sykraðar mjólkurvörur í skólann. Ekki má koma með jógúrt með súkkulaðikorni.