

## Jóhanna Guðrún Pálmadóttir

barnalæknir á Landspítala

[johannap@landspitali.is](mailto:johannap@landspitali.is)

# Gott nesti er gulls ígildi

Ég er áhugamanneskja um nesti og þreytist seint á að tala um skólanestið. Það tengist móðurhlutverkinu en einnig starfi mínu sem barnalæknir með næringar- og meltingarsjúkdóma sem undirsérgrein.

Ég kynntist alveg nýrri nestismenningu á meðan við bjuggum í Bandaríkjunum við nám og störf. Ég tók eftir því að starfsfólk mætti á spítalann með litlar kælitoðskur fullar af nesti. Mér fannst alltaf áhugavert að fylgjast með hvað fólk tók upp úr kælitoðskunum á hádegisfyrirlestrum. Jafnvel þótt margt hollt og næringarríkt rati í nestisbox Bandaríkjamanna má þar einnig finna ýmislegt sem aldrei teldist við hæfi hér á Íslandi. Matvörubúðir selja ógrynni af fæðu sem er markaðssett fyrir hádegisnestið í þar til gerðum pakkningum. Einkum er um að ræða kartöfluflogur og kekkökur sem fólk kaupir hugsunarlaust í magnpakkningum til að auðvelda nestisundirbúninginn.

Á mínu heimili var enginn áskrifandi að skólamat enda var hann almennt ekki til fyrirmyndar. Nestið var útbúið að kvöldi fyrir næsta dag og samanstöð oftast af samloku með álegg, ávöxtum, og mjólkurmat. Ekki var strangt eftirlit í skólanum með innihaldinu svo það mátti alveg lauma kekköku eða kökubita með ef mann langaði til.

Þegar við fluttum til Íslands varð nestisgerðin nokkuð kvíðavekjandi. Börnin borða ekki hvað sem er og skólamatur varð því ekki fyrir valinu alla daga vikunnar. Grunnskólinn hafði mjög ákveðna stefnu hvað varðaði nesti. Mjólkurvörur voru ekki leyfðar vegna viðbættis sykurs, að því að mér skildist, og vegna einnota umbúða sem ekki samrýmdust umhverfisstefnu skólans. Þarna var tekinn út heill fæðuflokkur. Einnig var ákveðið að orkustykki innihéldu of mikinn sykurl, alveg óháð eðli og uppruna þeirra, og kökur og kex voru ekki leyfð. Hreinu sætindin gat ég



alveg samþykkt sem bannvöru en ekki að fæða sem innihéldi einhvern sykurl væri bönnuð með öllu. Allt er best í hófi að mínu mati. Í gagnfræðaskólanum var allt leyfilegt og ég gat leyft mér að setja súkkulaðimjólk í nestið.

Það sem einnig var kvíðvænlegt við nestið var krafan á sjálfa mig um næringargildið og fjölbreytnina. Ég ákvað að reyna að hafa meira gaman af því að útbúa nestið og lagði mig fram um að útbúa fallegt nesti með góðu næringarinnihaldi. Og nú þegar ég lít á þetta sem áhugamál sem felur í sér dálitla áskorun er þetta auðveldara. Þegar ég fæ góðar hugmyndir verð ég sérstaklega spennt að útbúa nestið. Svo hleypur af og til á snærið hjá mér þegar mamma mín kemur með nýbökðu skinkuhorn eða brauðbollur sem gleðja krakkana en mín fyrsta hugsun þegar ég finn kræsingarnar í eldhúsinu að loknum vinnudegi, er að þetta verði nú aldeilis flott í nestið næsta dag.

Það felst nefnilega rík umhyggja í því að útbúa góðan og næringarríkan mat fyrir aðra. Mér hefur verið bent á að börnin geti útbúið nestið sjálf og það er vissulega alveg rétt. En ég öðlast einhverja hugarró þegar börnin mín fara í skólann með nestið sem ég bjó til. Börn þurfa ekki síður gott nesti þegar þau verða eldri og námið og tómstundirnar verða meira krefjandi. Ég heyri alltof oft af því að eldri krakkar séu bara með pening inni á kortinu og foreldrarir telji að þeir séu

í góðum málum. Því er ég hjartanlega ósammála, með fullri virðingu. Þarna er viss hætt á ferðum að mínu mati. Sumir kaupa sér auðvitað eitthvað hollt og gott en ég heyri mörg dæmi um að það sé bara keyptur kexpakki og íþróttadrykkur. Annað sem ég sé talsvert af er að krakkar fara á pizzastaðina og kaupa sér brauðstangir á leiðinni heim úr skólanum. Þetta er áhyggjuefni á tímum vaxandi offitu.

Ég hvet alla lækna sem sinna börnum að ræða mataræðið opinskátt við börnin og foreldra þeirra og leggja áherslu á gott skólanesti. Fræðum börn og foreldra, reynum að mæta þeim þar sem þau eru og setja raunhæf markmið til úrbóta eftir aðstæðum. Margir útbúa fyrirmyndarnesti og ég vona að það verði áfram venjan hjá sem flestum. Látum þó ekki pening inni á kortinu hjá krökkunum verða að enn einni viðtekinni skyndilausninni í nútímasamfélagi. Foreldrum ber skylda til að sjá til þess að börn þeirra séu vel nærð og tilbúin til náms, jafnvel þó að þau virðist sjálfbjarga. Góð næring er ómetanlegt veganesti út í lífið til jafns við það að foreldrar séu til staðar fyrir börnin sín. Ég get þó ekki varist þeirri hugsun að margar fjölskyldur hafa lítið á milli handanna og búa við þröngan kost þegar kemur að matarinnkaupum. Það er á ábyrgð stjórnvalda að koma þessum fjölskyldum til hjálpar en okkar að minna á það.