

LÝÐHEILSUVIKA

Grunnskólinn býður nemendum sínum að koma í mötuneytið kl. 08.00 - 08.20 og borða hollan og góðan morgunverð þessa viku. Um að gera að nýta sér þetta góða boð.

- 27.nóv mán **Grænmetissúpa og nýbakað hollt brauð**
- 28.nóv þri **Soðinn fiskur, kartöflur og extra úrval af grænmeti**
- 29.nóv mið **Salatbar og smoothie**
- 30.nóv fim **Steiktur fiskur, kartöflur og salat**
- 1.des fös **Kjúklingaréttur, brún hrísgrjón og grænmeti**

Í hvaða fæðu er C-vítamín?

Sítrusávöxtum – sérstaklega kíví!

Berjum, tómötum, blómakáli, kartöflum og grænmeti með blaðgrænu.

C-vítamín hjálpar líkamanum að vinna járn úr fæðunni!

D-vítamín skortur er algengur á Íslandi, sérstaklega yfir vetrartímann!

Við fáum D-vítamín fyrst og fremst úr fiskilifur, lýsi, lúðu, lax, síld (og öðrum feitum fisk), eggjum og D-vítamínbættum vörum eins og viðbit, jurtamjólk og kúamjólk.

FISKUR ER ÓTRÚLEGA HOLLUR!

Að borða fisk að minnsta kosti tvisvar í viku getur haft gríðarlega jákvæð áhrif á heilsuna, meðal annars getur hún haft jákvæð áhrif á þunglyndi, gigt, sykursýki, ADHD og bólotta húð.

Fiskur inniheldur mikið af vítamínum, sérstaklega E-vítamín

og B-vítamín, einnig steinefni eins og sink og selen, svo er hann mjög próteinríkur.

Hvítur fiskur, t.d. þorskur, skarkoli og ýsa, gefur fáar hitaeiningar

og hefur lágt fituhlutfall.

Aðeins 0.6 grömm af fitu og 83 hitaeiningar í hverjum 100 grömmum.