Grænfánafundur 23. Janúar 2017.

Mættir á fundinn voru: Karítas, Hjördís, Kiddý, Kristín, Fanney, Sigrún, Kittý.

Farið var yfir það sem var rætt á síðasta fundi.

Eftir þá umræðu þá var eftirfarandi rætt og teknar ákvarðanir um.

* Kristín ætlar að taka það að sér að kanna hjá Garðabæ hvort við getum fengið þá til að greiða niður líkamsræktarkort á þeim forsendum að Krakkakot sé að vinna með lýðheilsu.
* Kristín er búin að vera að kynna sé efni hjá landlækni og kom með fullt af plagötum sem hún hafði fengið þar og kynnti fyrir fundarmönnum. Það var hafsjór af fróðleik og mjög áhugavert. Hún sýndi einnig plagat þar sem sýnt var hversu mikill sykur var í ákveðnum drykkjarvörum.
* Mjög flott framtak hjá Kristínu. Sannarlega góður talsmaður hollustu og heilbrygðis.
* Ákveðið var að hengja upp plagötin á öllum deildum og senda heim kynningu á því að við ætlum að fara að ræða um miklvægi holls og góðs matarræðis og hreyfingar.
* Mysingur: Kristín kom með upplýsingar um óhollustu mysings og vitnaði það í lækna sem hafa kynnt sér innihald mysings og þar kemur fram að mysingur er með 47% af sykurtegundum. Hafa mysing í hófi t.d. einu sinni í viku og fylgja þannig tilmælum lýðheilsustofnunar.
* Kanill: Er talin óhollur í miklu magni. Við ætlum að gera tilraun í tvær vikur með að sleppa kanil á hafragrautinn og athuga hvort grauturinn verði boðaður. Til er kanill sem ekki er talin eins hættulegur börnum. Kiddý falið að kanna hvar hann fæst og gera verðsamanburð
* Tómatsósa. Tómatsósa það er til tómatsósa sem er með 11% sykri í staðin fyrir 18% sykri. Kiddý geri verðsamanburð.
* Kristín vill vekja athygli á grænmeti og hvort við erum með mikið frosið grænmeti og að við höfum þá minna af fersku grænmeti til að gefa kanínunum. Kanínurnar eru jú áhersla í okkar skólastarfi og það er mjög gott ef það er til grænmeti fyrir þær líka, t.d. afgangar.
* Umræða varð um grænmeti sem fer inni á deildir og hvernig það er borðað. Það kemur mjög oft fram aftur en á Heimalandi þarf yfirleitt meira.
* Starfsfólk tali vel um grænmeti og hversu mikilvægt það er að borða vel af grænmeti.
* Það var líka umræða um að kenna hófsemi í mataræði. T.d að eitt kex er nóg. Ekki borða bara það sem okkur finnst gott.
* Nota matarkex í hófi. Fundarmönnum finnst það sé í hófi hér. Ef það er einhverstaðar ekki í hófi á taka það til athuganir.
* Brýna það fyrir starfsfólki að vara meðvitað um að tala um hollustu og heilbrygði og vera meðvitað um hófsemi í t.d. sykri.
* Vera góðar fyrirmyndir með hvað við borðum.
* Ef við borðum ekki matinn sem er á boð borin þá erum við að gefa ákveðin skilaboð. Útskýra þá fyrir börnunum af hverju við borðum ekki, af því að „ef ég boða fisk, líðum mér ekki vel í magnaum, en fiskur er mjög hollur
* Nota veggspjöldin sem Kristín kom með til þess að sýna börnunum hvað er hollt fyrir okkur. Hvernig diskurinn okkar á að líta út til þess að okkur líði vel af því sem við borðum og að við fáum öll þau efni sem við þörfnumst.
* Í febrúar er venjulega Tannverndarvika á vegum landlæknisembættisins, nota þá viku til að tala um tannheilsu.
  + Ekki í boði að vera með kók (í sýnilegum umbúðum og drekka fyrir framan börnin)
  + Ekki í boði að vera borða eitthvað annað en börnin eru að borða í hádeginu t.d. það sem er sannarlega óholt. Ef fólk er í átaki eða á sérfæði getur starfsmaður útskýrt það fyrir börnum að „mér líður betur ef ég borða en það stendst alls ekki að segja við börn að mér líður betur ef ég drekk kók.
  + Reyna að fara vel með ef við fáum okkur súkkulaði með kaffinu.
* Hreyfingin. Í nokkuð góðum málum. Karítas ætlar að gera eyðublað þar sem deildarnar geta fyllt útí þegar þær fara í göngutúra eða stunda skipulagða hreyfingu. Það er gott upp á að við getum sett það fram í Grænfánaskýrsluna og einnig ákveðið aðhald.
* Hugarfrelsið gengur þokkalega. Hver og ein deild finni hvernig best henntar best að framkvæma slökun, hugleiðslu og nudd inni á deildum.
* Aðeins rætt um hvernig hægt er að auka hreifingu meðal starfsfólks.
  + Gætum við sett á gönguhópa

Fundi slitið kl 11:20

Fundagerð ritaði Hjördís.