



Embætti
landlæknis
Directorate of Health



Hraunvallaskóli



Leiðbeiningar um hollt og gott nesti

- **Vatn er besti svaladrykkurinn.** Léttmjólk er einnig tilvalin í nestið. Til tilbreytingar er hægt að hafa hreina ávaxtasafa.



- **Niðurskornir ávextir og grænmeti.**

- **Samloka úr grófu, heilkorna brauði með hollu áleggi.**

Nota trefjaríkt, heilkorna brauð, smurt með þunnu lagi af mjúku viðbiti eða léttri sósu.

Með hollu áleggi, t.d. eplabítum, banönum, brauðosti (17% fita), smurosti, kotasælu, kjúklingi, baunamauki (húmmus), lifrarkæfu, túnfiski, makríl í tómatósósu, papríku, agúrku, tómotum, salati og avókadó, svo eitthvað sé nefnt. Einnig er tilvalið að nota niðurskorna kjöt- og fiskafganga.

- **Mjólkurvörur.** Skyr og sýrðar mjólkurvörur, fituminni og með sem, minnstum sykri er einnig tilvalið í nestið. Æskilegt að velja vörur með norræna Skrárgatinu.



- **Boost drykkir.** Hægt er að setja saman ávexti, grænmeti, ber, skyr, léttmjólk og vatn í blandara.

- **Þurrkaðir ávextir öðru hvoru.**

Hraunvallaskóli er hnetulaus skóli og því er ekki í boði að koma með hnetur í nesti

Unnið af: Elvu Gísladóttur og Hólmsfríði Þorgeirsdóttur næringarfræðingum hjá Embætti landlæknis.