



Borgarstjórn

Reykjavík, 10. apríl 2026

MSS23010261

## Skil stýrihóps um heildstæða Matarstefnu Reykjavíkurbogar

Hjálögð er skil stýrihóps um heildstæða matarstefnu Reykjavíkurbogar en lagt er til að hún verði samþykkt. Stýrihópurinn var skipaður með erindisbréfi dags. 14. febrúar 2023 af þáverandi borgarstjóra en vinnunni seinkaði nokkuð. Hlutverk hópsins var að uppfæra fyrri Matarstefnu Reykjavíkurbogar.

Þessi uppfærða matarstefna og aðgerðaáætlun leggur mikla áherslu á virka þátttöku íbúa og hagaðila um alla borg. Framtíðarsýn matarstefnunnar er að unnið verði markvisst að því að allir íbúar borgarinnar hafi aðgang að mat sem er bragðgóður og næringarríkur. Einnig að neysla matar, framleiðsla og meðhöndlun gangi ekki nærri náttúrunni, hvorki staðbundið né hnattrænt. Þá ætti að vera auðvelt aðgengi að góðum og næringarríkum mat, hvort sem um ræðir bændamarkaði, matvörubúðir, veitingastaði eða grænmetisgarða.

Til að raungera þessa framtíðarsýn er Matarstefna Reykjavíkurbogar sett fram með fimm yfirmarkmiðum: A) Forysta sem skilar árangri, B) Sýnilegri matvælaframleiðsla í Reykjavík, C) Sjálfbærni, gæði og bætt nýting matar, D) Heilsusamlegur matur og fæðuöryggi og E) Fjölbreytt matarmenning. Undir hverju yfirmarkmiði eru svo ýmsar aðgerðir sem gert er ráð fyrir að verði innleiddar í víðtæku samráði við hagaðila, þar á meðal borgarbúa.

Matarstefnuteymið hefur á síðustu árum unnið að því að efla verkefnavinnu, meðal annars í samstarfi við Háskóla Íslands. Þar hefur til dæmis verið unnið að undirbúningi á rannsókn á matarsóun á starfsstöðvum borgarinnar. Markmiðið er að meta matarsóun í fimm mótuneytum þvert á svið Reykjavíkurbogar og veita fræðslu um leiðir til að takmarka matarsóun. Einnig hefur verið unnið að rannsókn varðandi næringarástand eldra fólks sem þiggur heimaþjónustu hjá borginni. Mikilvægt er að fylgja þessu eftir og skipa verkefnastjóra næringar til að hafa yfirumsjón með starfinu með skýru umboði og ábyrgð og getur þannig stuðlað að slíkri samvinnu, dregið saman marga þræði í vef og tryggt þannig árangur.

Heiða Björg Hilmisdóttir  
borgarstjóri

Hjálagt:  
Matarstefna Reykjavíkurbogar



Reykjavík

# Matarstefna Reykjavíkurborgar

Lögð fyrir borgarstjórn 14. apríl 2026

Skrifstofa borgarstjóra- og borgarritara  
14. apríl 2026





Matarstefna

# Af hverju matarstefna?



Matur mótar alla borgarbúa og umhverfi þeirra á hverjum degi. Öflug og framsýn stefna í matarmálum er mikilvæg fyrir sveitarfélög, ekki síst þegar borgarvöxtur er mjög ör eins og nú er. Allir borgarbúar neyta matar oft á dag, en matarstefna fléttast einnig inn í fjölmarga aðra þætti líkt og borgarumhverfi, umhverfisvernd og heilsueflingu.

Með því að skilja betur þetta heillandi samspil og setja skýr markmið og aðgerðir sem fylgt er eftir, í góðu samtali við borgarbúa, er hægt að stuðla að enn betri þróun og mótun samfélagsins í sátt við bæði umhverfi og heilsu.

Með markvissum aðgerðum er hægt að takmarka þau neikvæðu loftslagsáhrif sem tengjast matvælaframleiðslu nútímans, ásamt því að stuðla að eflingu líffræðilegrar fjölbreytni. Á sama tíma geta aðgerðir matarstefnu leitt til heilsusamlegri fæðuvenja og bætt fæðuöryggi og þannig tryggt að allir hafi jafnt aðgengi að næringarríkum mat, óháð efnahagslegum aðstæðum.

**Að auki getur öflug matarstefna ýtt undir fjölbreytta matarmenningu sem eflir samheldni og dregur úr einmannaleika.**



## Matarstefna

Rúmlega helmingur mannkyns býr í stórborgum vítt og breitt um heiminn og borgarbúum fjölgar. Samkvæmt alþjóðlega samstarfsverkefninu *Milan urban food policy pact*<sup>1</sup> er eitt af ábyrgðarhlutverkum borgarstjórna að þróa og styrkja sjálfbær, sanngjörn og áfallapolin fæðukerfi í þéttbýli, sem eru fær um að veita öllum fjölbreyttan, hæfilegan og næringarríkan mat. Sáttmálinn, sem er alþjóðlegur samningur milli borga, beinist að þekkingarmiðlun og aðgerðum til að bæta framleiðslu, dreifingu, aðgengi og neyslu matvæla í þéttbýli, auk þess að draga úr matarsóun.

Með því að beina sjónum að matarmálum og matarmenningu, skapast úrvals tækifæri til að bæta bæði heilsu okkar og umhverfislega sjálfbærni, en sú fæða sem er best fyrir heilsu okkar er oftast einnig sú fæða sem er betri fyrir umhverfið.<sup>2</sup> Neyslumynstur nútímans er að sama skapi ein stærsta ógn gegn bæði umhverfinu og heilbrigði fólks.<sup>2</sup>

**Með því að þróa matarstefnu sem samrýmist öðrum stefnum og gildum Reykjavíkurborgar, gefst tækifæri til að efla sjálfbæra þróun, bæta almenna heilsu, bæði andlega og líkamlega og byggja lifandi grænt samfélag.**





## Matarstefna

Rannsóknir hafa sýnt að fæstir Íslendingar ná að fylgja fæðutengdum ráðleggingum um mataræði<sup>3</sup> en það getur haft neikvæð áhrif á næringarástand, líðan frá degi til dags og aukið líkur á langvinnum sjúkdómum með tíð og tíma. Í staðinn borða margir mikið unninn og næringarsnauðan mat, auk þess sem ákveðna hópa skortir nægan mat. Ýmsir þættir geta haft áhrif á fæðuval einstaklinga líkt og hefðir, umhverfi, heilsu- og næringarlæsi, efnahagur, aðgengi og fleira.

**Það er því að mörgu að huga í því mikilvæga hlutverki að tryggja öllum borgarbúum jafnan aðgang að heilsusamlegum og næringarríkum mat.<sup>3</sup>**

Flest heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun<sup>4</sup> tengjast matvælum og fæðuvekjum á einhvern hátt. Áhrif landbúnaðar og matvælaíðnaðarins á loftslagsmál hafa á undanförunum árum orðið æ ljósari. Stór hluti losunar gróðurhúsalofttegunda í matvælaframleiðslu er vegna kjötframleiðslu, matarsóunar og að einhverju leyti flutnings á mat. Í samræmi við loftslagsmarkmið borgarinnar er gert ráð fyrir að minnka kolefnisspor og mæla árangurinn reglulega. Útreikningur á losun vegna innkaupa og framleiðslu á mat eru flóknir og falla undir óbeina losun.

Nokkrum þumalputtareglum er þó hægt að fylgja; kolefnisspor minnkar við aukna neyslu fæðu úr jurtaríkinu á kostnað dýraafurða, og flutningar á matvöru með flugi hafa stórt fótspor samanborið við skipaflutninga. Jákvæðar breytingar geta til dæmis orðið með því að auka ræktun, bæta aðgengi að grænmetisfæði og fylgjast með áætluðu kolefnisspori við innkaup í stofnunum borgarinnar. Mikilvægt er að öll úrræði séu nýtt til að bregðast við þessum vanda og draga úr loftslagsáhrifum, plastnotkun og öðrum neikvæðum umhverfisáhrifum sem fylgja framleiðslu og sölu á mat.



Samkvæmt nýlegri *Matvælastefnu Íslands* er lögð áhersla á það að ráðleggingar um mataræði taki mið af kolefnisspori matvæla.<sup>5</sup> Þessi sýn endurspeglar greinilega í nýjum norrænum næringarráðleggingum<sup>6</sup> sem gefnar voru út sumarið 2023, en þær ráðleggingar byggja á viðamikilli greiningarvinnu sérfræðinga á því hvaða matur hefur jákvæð áhrif á heilbrigði bæði fólks og jarðarinnar. Í þessum ráðleggingum er lögð áhersla á að takmarka matarsóun og að fólk neyti fjölbreytts fæðis sem er ríkt af matvælum úr plönturíkinu.<sup>6</sup>

Nýjar íslenskar ráðleggingar<sup>7</sup> um mataræði á vegum embættis landlæknis eru byggðar á þessum ráðleggingum.

## Matarstefnuteymi og verkefnastjóri næringar hjá borginni

Matarstefnuteymi Reykjavíkurborgar er samsett af starfsfólki frá flestum sviðum borgarinnar og hefur starfað frá því í lok ársins 2021. Teymið hefur unnið að innleiðingu aðgerða Matarstefnu að undanförunu og sinnt ýmsum verkefnum því tengt og hefur sú vinna gengið vel. Það er þó ljóst að sé raunverulegur vilji til að gera breytingar og fylgja aðgerðaráætluninni eftir er mikilvægt að skipa verkefnastjóra næringar til að hafa yfirumsjón með starfinu. Reynslan sýnir að það er eina leiðin til að tryggja heildaryfirsýn yfir framvindunni, samhæfa starfsemi milli sviða og deilda og til að tengja saman verkefni sem eru í gangi. Með skýru umboði og ábyrgð getur verkefnastjóri næringar stuðlað að slíkri samvinnu, dregið saman marga þæði í vef og tryggt þannig árangur. Hann verður staðsettur miðlægt í stjórnarsýslunni.



## Matarstefna

Þessi uppfærða matarstefna og aðgerðaáætlun leggur mikla áherslu á virka þátttöku íbúa og hagaðila um alla borg og verður notast við aðferðir eins og fókushópa, spurningalista (t.d. um forgangsraðun), lifandi rannsóknastofur (e. living labs) og annan virkan samstarfsvettvang<sup>8</sup>. Hér eru því lagðar línur tengdar stefnu og aðgerðaramma, en útfærslu hverrar aðgerðar er leyft að þróast í samráði við borgarbúa, hagaðila, starfsfólk borgarinnar og kjörna fulltrúa, þar sem verkefnastjóri næringar ásamt fulltrúum matarstefnuteymis, eftir því sem við á, hafa yfirumsjón. Í þessum samráðsferlum verða aðgerðir ræddar, mótaðar og forgangsraðað til að tryggja víðtæka þátttöku og sameiginlega ábyrgð og eignarhald. Með þessu móti er hægt að skilgreina lykilþætti framkvæmdarinnar svo sem tímalínur, fjármögnun, ábyrgðaraðila og samstarfsfólk.

**Þannig er hægt að tryggja að útfærsla aðgerðar njóti stuðnings, ábyrgð sé skýr og hagnýtar leiðir til framkvæmda virkjaðar. Þessi leið, að byggja upp aðgerðir skref fyrir skref í samráði við marga aðila hefur verið farin við framkvæmd matarstefnu í borgum í Evrópu síðustu ár og hefur reynst mjög vel. Með þessu móti byggist upp sterkari samstaða, gæði aðgerða verður meiri auk þess sem líkur á farsælli og sjálfbærri framkvæmd aukast.**





## Matarstefna

**Matarstefnuteymið hefur á síðustu árum unnið að því að efla verkefnavinnu, meðal annars í samstarfi við Háskóla Íslands. Þar hefur til dæmis verið unnið að undirbúningi á rannsókn á matarsóun á starfsstöðvum borgarinnar. Markmiðið er að meta matarsóun í fimm mötuneytum þvert á svið Reykjavíkurborgar og kanna í kjölfarið áhrif þess að beita hnippingum og veita fræðslu um leiðir til að takmarka matarsóun. Einnig hefur verið unnið að rannsókn varðandi næringarástand eldra fólks sem þiggur heimaþjónustu hjá borginni.**

Auk þess hafa verið gerðar nokkrar minni rannsóknir á starfsstöðvum borgarinnar, unnar af nemum við Háskóla Íslands. Þar má nefna til dæmis ánægjukönnun með mat hjá Vitatorgi og könnun á hversu vel síðdegishressingar frístundaheimila samræmast fæðuráðleggingum Embættis Landlæknis. Þá var gerð tilraun til að auka grænmetisneyslu í Rimaskóla og var allt grænmeti borið fram aðskilið, í stað blandaðs salats. Við þessa einföldu breytingu jókst grænmetisneyslan úr 3kg í 47kg á viku<sup>9</sup>. Það er ósk borgarinnar að taka þátt í fleiri slíkum verkefnum og rannsóknum en einnig að taka þátt í að sækja fé í matartengd verkefni í bæði innlenda og erlenda sjóði eftir því sem við á.

Þá er það ósk borgarinnar að hún sláið í hóp, 330 borga í 99 löndum til að skrifa undir Mílanó sáttmálann um matarstefnu borga, þar á meðal eru sjö borgir á Norðurlöndunum, í Svíþjóð, Danmörku og Finnlandi<sup>1</sup>.





# Matur í Reykjavík

Matur er stór hluti af menningu í Reykjavík enda persónulegur og órjúfanlegur þáttur af daglegu lífi fólks - við verðum að nærast til að lifa. En við borðum ekki bara til að lifa. Matur veitir okkur líka gleði. Hann er hluti af sjálfsmynd okkar og ósjaldan er matur á borðum ef tilefni er til þess að gleðjast með fjölskyldu og vinum. Rétt samsettar máltíðir stuðla að betri heilsu og vellíðan frá degi til dags þannig að fólk verður fært um að gera sitt besta, hvort sem er í skóla, vinnu eða annars staðar.

**Matur er einnig mikilvægur þáttur í umönnun og félagsstarfi. Matur á að vera mikilvægur þáttur í menntun barna og starfsemi skóla í Reykjavík. Sýnilegt og jákvætt matarumhverfi getur nýst til kennslu og vel nærð börn eiga auðveldara með að læra.**





**Matarmenning borgarinnar mótast af íbúum hennar og margt er hægt að læra af fjölbreyttum hefðum og nýjum nálgunum þegar kemur að ræktun, matreiðslu og því að borða saman.**





## Matarstefna

**Borgin getur haft áhrif á mat og neyslu hans með ýmsum hætti. Til dæmis með þeim máltíðum sem framreiddar eru á vegum borgarinnar, í borgarskipulagi landbúnaðar, veitingastaða og matvöruverslana. Einnig geta stefnur borgarinnar orðið hvati og hreyfiafl til betri og sjálfbærari meðhöndlunar matar.**

Það eru grundvallarmannréttindi að hafa aðgengi að heilsusamlegum og öruggum mat til að nærast og geta lifað við bestu mögulegu heilsu. Borgarstjórn Reykjavíkur sér það sem sitt hlutverk að stuðla að því að allir íbúar borgarinnar hafi möguleika á að tileinka sér heilsusamlegan lífsstíl og þar með að borða hollan mat. Við teljum einnig mikilvægt að leggja áherslu á vistvænan mat, sem er framleiddur er með virðingu fyrir bæði landinu og fólkinu sem kemur að framleiðslu hans.

Í borginni er rík menning veitingastaða sem eru af öllum stærðum og gerðum en Reykjavíkurborg hefur með virkum hætti stuðlað að þróun fjölbreyttrar matarmenningar. Veitingastaðir og matarmarkaðir skapa líf og stemmingu sem við viljum gjarnan sjá sem víðast í borginni. Þá hafa samfélagseldhús, þar sem borgarbúar kenna hver öðrum að elda og/eða borða saman næringarríkan mat, verið að ryðja sér til rúms erlendis. Slíkir staðir hafa orðið mikilvægur vettvangur til að styrkja félagsleg tengsl í nærumhverfinu og stuðla að samkennd og skilningi milli fólks.





## Matarstefna

Þó hefðbundinn landbúnaður hafi verið á undanhaldi er enn töluverður landbúnaður innan borgarmarkanna og lætur nærri að jafnmikið land fari undir landbúnað og þéttbýli. Einnig eru innan borgarmarkna stór svína- og kjúklingabú auk sláturhúsa og tengdrar starfsemi. Búskapur innan þéttbýlis – borgarbúskapur – hefur sótt í sig veðrið í borgum víða um heim. Í Reykjavík rækta margir grænmeti og kartöflur í einkagörðum sínum. Ekki er langt síðan samþykkt tók gildi sem liðkaði fyrir frístundarækt hænsna í einkagörðum. Þó fjöldi sveiflist nokkuð hafa um nokkrir tugir býflugnaræktenda framleitt hunang innan borgarmarkanna.

**Þá hefur borgin rekið grenndargarða og haft fjölbreytt fyrirkomulag á útleigu og umsjón. Skólagarðar voru lagðir af fyrir nokkrum árum og áhersla lögð á að fjölskyldum væri velkomið að leigja garða til matjurtaræktunar svo nú eru þetta fjölskyldugarðar. Nokkur þróun hefur orðið á þessu síðan og sumir garðar eru leigðir eða framseldir til félagasamtaka sem annast umsýslu, en annars staðar leigir borgin garða beint og útvegar aðstöðu fyrir verkfæri og vatn.**





# Máltíðir borgarinnar

Á virkum degi eru á þriðja tug þúsunda í hádegismat á vegum borgarinnar. Stærstur hluti er leik- og grunnskólabörn, en þar á eftir kemur starfsfólk borgarinnar, fólk sem nýtir sér máltíðapjónustu velferðarsviðs, hjúkrunarheimili og búsetukjarna. Nýlegt eldhúsumsjónarkerfi getur nýst bæði á skóla- og frístundasviði og velferðarsviði. Kerfið heldur utan um uppskriftir, hráefnisþörf, næringarútreikninga, ofnæmisvalda og útreikning á kolefnisfótspori.

**Með innleiðingu kerfisins er stefnt meðal annars að því að minnka matarsóun enn frekar með betra skipulagi, yfirsýn á birgðastöðu og bættri nýtingu matvæla með einfaldara pöntunarkerfi.**



# Matur í öðrum stefnum

Þar sem matur á snertifleti við marga þætti daglegs lífs í borg, kemur matur nú þegar fyrir í ýmsum stefnum borgarinnar, líkt og Loftlagsstefnu, Lýðheilsustefnu og Menntastefnu auk þess að eiga marga snertifleti við heildarstefnu Reykjavíkurborgar, Græna planið. Innkaupareglur gefa svigrúm til að verð, gæði og umhverfisáhrif spili saman við ákvarðanir um innkaup.

Ferðamálastefna kveður á um að matarmenningu borgarinnar skuli gert hátt undir höfði og loftslagsstefna hvetur til að kolefnisspor matar verði minnkað. Aðalskipulag Reykjavíkurborgar 2010–30 fjallar um mat frá ýmsum hliðum. Þar segir til dæmis hvar landbúnaður skuli stundaður og hvar ekki, hvernig verslun og veitingastöðum er markaður staður og hvaða ræktun er heimil innan þéttbýlismarka.

Reykjavíkurborg er heilsueflandi samfélag þar sem einn af fjórum grunn áhersluþáttum er næring. Þá gefur embætti landlæknis út opinberar ráðleggingar um mataræði fyrir aldraða, fullorðna og börn frá tveggja ára aldri, ráðleggingar um næringu barna fyrir dagforeldra og starfsfólk ungbarnaleikskóla auk handbóka fyrir leikskólaeldhús, grunnskólaeldhús og stóreldhús. Reykjavíkurborg og undirstofnanir hennar eru þátttakendur í heilsueflandi verkefnum á vegum embættis landlæknis.



# Framtíðarsýn

Í Reykjavíkurborg verði unnið markvisst að því að allir íbúar borgarinnar hafi aðgang að mat sem er bragðgóður, næringarríkur og spennandi. Einnig að neysla matar, framleiðsla og meðhöndlun gangi ekki nærri náttúrunni, hvorki staðbundið né hnattrænt. Þá ætti að vera auðvelt aðgengi að góðum og næringarríkum mat, hvort sem um ræðir bændamarkaði, matvörubúðir, veitingastaði eða grænmetisgarða.

Matur verði mikilvægur þáttur í allri starfsemi á vegum borgarinnar og geti haft jákvæð áhrif á heilbrigði, líðan, námsárangur, umönnun, félagsstarf sem og vinnustaðamenningu. Heilnæmar og næringarríkar máltíðir verði matreiddar í eldhúsum þar sem hugað er að hagkvæmni, umhverfisáhrifum, gæðum og næringarsamsetningu matarins. Reykjavíkurborg kaupir eins og unnt er lífrænan eða vistvænan mat, framleiðir máltíðir nálægt neytendum og býður upp á val um grænmetis- eða grænkerafæði. Í eldhúsum starfi fagmenntað fólk við góðan aðbúnað. Unnið verði að því að efla rannsóknir og nýsköpun í samstarfi við háskólana.

Matarmenning Reykjavíkur verði spennandi og íbúar upplifi að þeir viti hvaðan maturinn þeirra kemur. Matarborgin Reykjavík verði ákjósanlegur viðkomustaður ferðamanna sem njóta spennandi matarmenningar, matarmarkaða og veitingastaða. Borin verði virðing fyrir gjöfum jarðar og stuðlað verði að sem bestri nýtingu alls matar og lítil matarsóun eigi sér stað.

Matvælaframleiðsla innan borgarmarkna verði blómleg og stuðli að sjálfbærni, líffræðilegum fjölbreytileika og grósku í matarmenningu borgara. Skýrum næringarviðmiðum sé fylgt og með virku eftirliti verði þess gætt að fólk sem neytir matar á starfsstöðvum borgarinnar fái þá næringu sem það þarf til daglegs amsturs og heilsusamlegs lífs.



# Til að raungera þessa framtíðarsýn er Matarstefna borgarinnar sett fram með eftirtöldum fimm yfirmarkmiðum:

1

**A** Forysta sem skilar árangri

2

**B** Sýnilegri matvælaframleiðsla í Reykjavík

3

**C** Sjálfbærni, gæði og bætt nýting matar

4

**D** Heilsusamlegur matur og fæðuöryggi

5

**E** Fjölbreytt matarmenning





### A Forysta sem skilar árangri

1. Fagleg stjórnun matarmála borgarinnar er sameinuð undir forystu verkefnastjóri næringar sem hefur yfirsýn yfir aðgerðir og gæðaeftirlit með matvælaframleiðslu borgarinnar.
2. Matarstefnuteymi Reykjavíkurborgar samanstendur af starfsmönnum frá hverju sviði borgarinnar og vinnur sameiginlega að innleiðingu matarstefnu með leiðtoga matarmála.
3. Þverpólítískur stýrihópur styður við starf matarstefnuteymis og innleiðingu matarstefnu.
4. Víðtækt samráð er haft við marga hagaðila, þar á meðal borgarbúa og samlegðaráhrif við aðrar stefnur borgarinnar nýttar vel.
5. Aukið samstarf við aðrar stofnanir vegna mögulegra vísindarannsókna og samstarfsverkefna, innlendra og alþjóðlegra. Sókn í sjóði til nýsköpunar og annarra verkefna.
6. Reykjavíkurborg verður meðlimur í *Milan Urban Food Policy Pact*.

### B Sýnilegri matvælaframleiðsla í Reykjavík

1. Stutt er við að íbúar hafi aðgengi að matvælum framleiddum á Íslandi í nærumhverfi sínu, með áherslu á ferskvörur, fjölbreytt vöruúrval og bænda- og matarmarkaði.
2. Matur á vegum borgarinnar verður eldaður sem næst þeim sem neyta matarins.
3. Bætt aðgengi að vottuðum eldhúsum Reykjavíkurborgar fyrir matvælaframleiðslu íbúa og stuðningur við samfélagseldhús.
4. Stuðlað er að aukinni matvælaframleiðslu og borgarbúskap í Reykjavík ss. með:
  - Fjölgun matjurtargarða fyrir almenning og á fjölbýlishúsalóðum. Matjurtaræktun verði aðgengileg í leikskólum m.a. skoða gróðurhús. Matjurtaræktun verði aðgengileg í samfélagshúsum.
5. Upprunamerking matvæla er skýr á matseðlum.
6. Reykjavíkurborg býður íbúum sínum upp á fæðutengda fræðslu um hvernig nýta má afurðir úr náttúrunni sér til matar, sveppir, ber og krydd
  - Aukin fræðsla fyrir börn og almenning varðandi matvælaframleiðslu á Íslandi.



### C Sjálfbærni, gæði og bætt nýting matar

1. Starfsfólki mótuneyta býðst regluleg þjálfun um matreiðslu, hreinlæti, umgengni og meðhöndlun matvæla auk upplýsinga um næringu og heilsu.
2. Boðið er upp á val um grænmetisrétt í öllum mótuneytum og unnar kjötvörur falla út af matseðli sem aðalmáltíð.
3. Áhersla er lögð á vistvæn innkaup og að draga úr notkun plasts.
4. Unnið verður markvisst að því að bæta nýtingu matar og minnka matarsóun með fræðslu, þjálfun og reglulegu eftirliti.
5. Haldin verður fræðsluvika árlega um minni matarsóun ætluð öllum borgarbúum og matvælafyrirtækjum.
6. Reykjavík styður við frískápa.
7. Kolefnisspor flestra máltíða á vegum borgarinnar verður reiknað og birt á aðgengilegan hátt.

### D Heilsusamlegur matur og fæðuöryggi

1. Næringarviðmið skilgreind í samræmi við mismunandi þarfir hópa í matarþjónustu Reykjavíkurborgar og fræðsla í boði fyrir eldri borgara og aðstandendur.
2. Reglulega fylgst með því að mótuneyti borgarinnar og innkaup fylgi opinberum ráðleggingum um mataræði og gæði matvæla.
3. Boðið verður upp á hafragraut á morgnana í öllum grunnskólum borgarinnar.
4. Börnum er tryggður hæfilegur tími til að neyta matar í stofnunum borgarinnar og í notalegu umhverfi.
5. Auðveldara verði að nálgast næringarríkan mat í borginni - uppstilling og aðgengi.
6. Mat á fæðuöryggi meðal borgarbúa og raunhæfar leiðir til að efla það.
7. Mat á og aðgerðir tengdar seiglu fæðukerfis borgarinnar.



## E Fjölbreytt matarmenning

1. Matarmenningu gert hátt undir höfði með fræðslu og aðgengi að fjölbreyttum mat, til dæmis með því að styðja við bænda- og matarmarkaði auk hverfis- og götuhátíða og samstarfi við verslanir og veitingastaði.
2. Starfsmenn borgarinnar hafa aðgengi að fræðslu um matarmenningu og matargerð mismunandi menningarsvæða.
3. Tekið verður tillit til þeirra sem fylgja mataræði af trúar- og siðferðislegum ástæðum og notendur með staðfest ofnæmi fá mat við hæfi.
4. Reykjavík er matarborg sem ferðamenn nefna oft í tengslum við næringarríkar og ljúffengar gæða máltíðir þar sem fjölbreytni er í hávegum höfð.

Gert er ráð fyrir að unnið sé að innleiðingu þessara aðgerða í víðtæku samráði við hagaðila, þar á meðal borgarbúa; Að þær byggi á gögnum sem til eru og að gögnum sé safnað sé þess þörf; Að ávallt séu tilgreindir ábyrgðaraðilar og samstarfsaðilar; Að tímalína sé sett fram og að mælikvarði á árangur sé skýr. Þá þarf að bera fjárhagsáætlanir undir þverpólitískan stýrihóp. Það er mikilvægt að aðgerðirnar séu vel kynntar og að verkstjórn sé góð. Við gerð annarra stefna borgarinnar skal kalla eftir áliti verkefnastjóra næringar borgarinnar eftir því sem við á. Verkefnastjóri næringar ásamt matarstefnuteymi gefur árlega út skýrslu um stöðu og framgang mismunandi aðgerða og framtíðarsýn. Skýrslan er opin á netinu undir heimasíðu matarstefnu, en er send sérstaklega á þverpólitíska stýrihópinn. Sjá lið **A** um forystu sem skilar árangri.

**Stefnan tekur gildi við samþykkt og tryggja skal innleiðingu hennar á alla starfsstaði borgarinnar.**

1	2	3	4	5
A Forysta sem skilar árangri	B Sýnilegri matvælaframleiðsla í Reykjavík	C Sjálfbærni, gæði og bætt nýting matar	D Heilsu-samlegur matur og fæðuöryggi	E Fjölbreytt matarmenning



# Matarstefna: yfirlit yfir aðgerðir

## A

### **Forysta sem skilar árangri**

- A1. Verkefnastjóri næringar
- A2. Matarstefnuteymi Reykjavíkurborgar
- A3. Þverpólítískur stýrihópur
- A4. Víðtækt samráð
- A5. Samstarf við aðrar stofnanir
- A6. Milan Urban Food Policy Pact

## B

### **Sýnilegri matvælaframleiðsla í Reykjavík**

- B1. Aðgengi að fjölbreyttum íslenskum matvælum
- B2. Matargerð nær neytendum
- B3. Vottuð eldhús og samfélagseldhús
- B4. Aukin matvælaframleiðsla og borgarbúskapur
- B5. Upprunamerking á matseðlum
- B6. Fæðutengd fræðsla

## C

### **Sjálfbærni, gæði og bætt nýting matar**

- C1. Reguleg þjálfun starfsfólks
- C2. Val um grænmetisrétt og engar unnar kjötvörur
- C3. Vistvæn innkaup
- C4. Bæta nýtingu matar
- C5. Fræðsla um matarsóun
- C6. Stuðningur við frískápa
- C7. Kolefnisspor máltíða

## D

### **Heilsusamlegur matur og fæðuöryggi**

- D1. Næringarviðmið skilgreind
- D2. Ráðleggingum um mataræði fylgt
- D3. Hafragrautur í boði á morgnana í grunnskólum
- D4. Hæfilegur tími til að matast
- D5. Aðgengi að næringarríkum mat
- D6. Mat á fæðuöryggi borgarbúa og úrræði
- D7. Mat á seiglu og aðgerðir

## E

### **Fjölbreytt matarmenning**

- E1. Aðgengi að fjölbreyttum mat
- E2. Fræðsla um matarmenningu og matargerð
- E3. Tekið tillit til matar tengt trúar- og siðferðis ástæðum og ofnæmi
- E4. Matarborg með næringarríkar og ljúffengar, gæða máltíðir





## Matarstefna: heimildaskrá

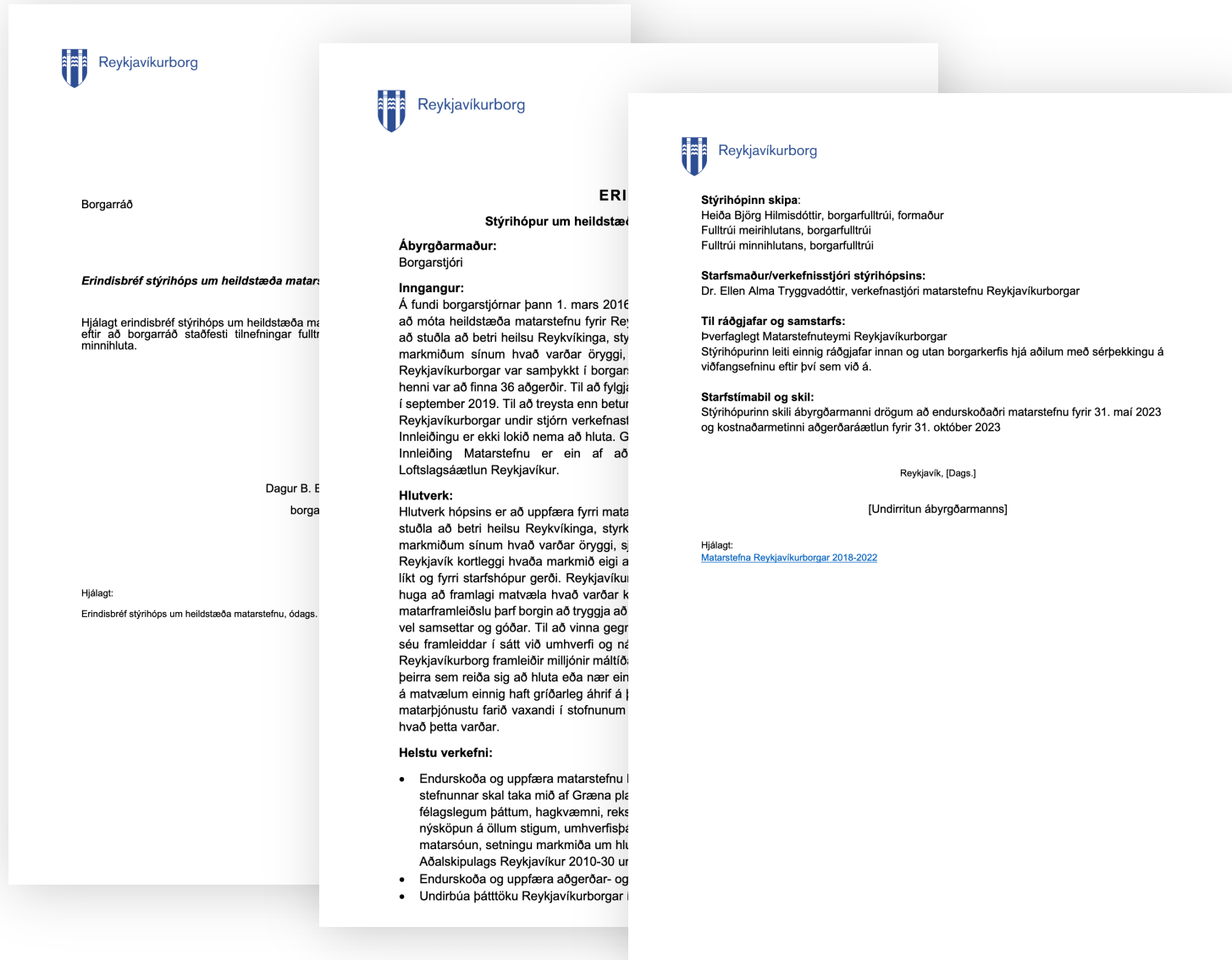
1. Milan Urban Food Policy Pact. 2023. <https://www.milanurbanfoodpolicyact.org>
2. Rockström J, Thilsted SH, Willett WC, et al. The EAT-Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems. Lancet. 2025 Oct 11;406(10512):1625-1700. doi: 10.1016/S0140-6736(25)01201-2.
3. Gunnarsdóttir S, Guðmannsdóttir R, Þorgeirsdóttir H, et al. Hvað borða Íslendingar. Reykjavík: Embætti landlæknis 2022. [https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/28GDtZKNzXS60MnShwjonC/d98d2ccf314e673522720b4f8cff79d7/Hvadbordaislendingar\\_vefur\\_lok\\_oppaert\\_2025.pdf](https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/28GDtZKNzXS60MnShwjonC/d98d2ccf314e673522720b4f8cff79d7/Hvadbordaislendingar_vefur_lok_oppaert_2025.pdf)
4. Heimsmarkmið | Forsíða. 2023. <https://www.heimsmarkmidin.is>
5. Matarauðlindin Ísland. Matvælastefna Íslands til ársins 2030. [https://www.stjornarradid.is/library/01--Frettatengt---myndir-og-skrar/ANR/KThJ/Matvælastefna\\_v17.pdf](https://www.stjornarradid.is/library/01--Frettatengt---myndir-og-skrar/ANR/KThJ/Matvælastefna_v17.pdf)
6. Nordic Council of Ministers (2023) Nordic Nutrition Recommendations 2023: Integrating environmental aspects into dietary guidelines. Copenhagen: Nordic Council of Ministers. <https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023>
7. Ráðleggingar um mataræði, embætti landlæknis, 2025. <https://downloads.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/3PuNBHAcqOq2PYmHJp9t5V/1dd51d44be2144ea558d60d75d4ce4bf/Radleggingar-um-mataraedi-baekl-Rafr%C3%A6nn-m.hyperlinks.pdf>
8. Säumel, I., Pettit, M., Reichborn-Kjennerud, K. et al. People drive or stop transitions: Lessons learned on co-creating Edible Cities. npj Urban Sustain 6, 46 (2026). <https://doi.org/10.1038/s42949-026-00359-4>
9. Frétt frá reykjavik.is. <https://reykjavik.is/frettir/2023/graenmetisneysla-i-rimaskola-jokst-fimmtanfalt>





# Matarstefna: erindisbréf

[Sjá nánar](#)







Umbrot: Kristinn Bjarnason  
Myndir: Ragnar Th., Bernhard Kristinn og Róbert Reynisson