

Ikki øll føði er holdgrøði!

„Gevið ti barninum ost og mjólk hvønn dag. Ikki góðgæti og bomm, ti tey missa matarlystin av tí. Gevið teimum heldur frukt og venjið tey til at eta grønmeti. Einkí er so gott fyrri tennirnar, sum grovt rugbreyð, turrur fiskur og turt spík.“

Soleiðis skriar gamli landslæknin, H. Debes Joensen, sum eisini var skúlaeinkni, á einum pappirslepa, sum øll skúlabørn fingi út-flyggjað hvørt ár í samband við árliga lækna-kanningarnar í skúlu-num.

Mangt broytist á man-sins ævi, eisini matur og matvanar. Vælfæðar-samfelagið við yvirflóð av mati gevur okkum allar møguleikar fyrri at eta ein sunnan kost, men paradoksalt nok tykist tað ganga øvugt vegin.

Í „Sosiálinum“ tann 21.09.1990 varð umrødd ein kanning av kostvan-

um hjá næmingum í 7.-10. flokkunum í Tórshavnar kommunu-skúla, sum biologiholdið í 10. flokki hevði lagt til rættis.

Hetta má sigast at vera eitt sera gott tiltak og av áhuga fyrri okkum øll. Tokk til biologiholdið!

Niðurstøðan í kann-ingini er gjørd út frá ein-um einfaldum spurnar-blaði viðv. máltíðum og kostvanum í 1 dag. 16% høvdu ikki etið morgun-mat og áleið 33% søgdu seg javnan ikki eta morgunmat — ella við øðrum orðum fara í skúla við fastandi hjarta. Orsøkirnar vórðu sagdar at vera, antin at stundir ikki vóru at eta, ella at eingin matarlyst-ur var. Áleið 10% ótu ikki náttúrða.

Hvat gera børnini so í staðin? Jú, tey keypa ymiskt góðgæti, soda-vatn, grill-mat v.m. og stilla ringastu svongd-

ina við hesum „tómu“ kaloriunum. Niðurstøð-an av kanningini er tann, at matvanarnir hjá okkara unga fólk í fram-haldsdeildini eru sera vánaligir — ja, enná verri enn kanningar í okkara grannalondum benda á — og at okkurt munagott má gerast fyrri at bøta um hesi viður-skifti.

Kanningin er gjørd millum ein part av havn-arbørnum — vónandi stendur betur til á bygd enn í bý, men fryktandi er fyrri, at matvanarnir hjá okkara unga fólk sum heild eru vánaligir, eins og hjá teimum vaksnu, sum ikki er nok-ur fyrirmynd!

Ein epidemiologisk kanning av børnum í Norðoyggjum frá 1977 (Child Health in the Faroe Islands) hevur sum niðurstøðu, at færoysk børn eru líkamliga sera væl fyrri og hava eina góða heilsu saman-

borið við børn í okkara grannalondum. Vónandi heldur henda niðurstøða stík, hóast aktuell kanning fær okkum at ivast.

Sannleiksvirðið í allari kanning má altíð takast við fyrivarni, men eg haldi ikki orsök vera til at undirmeta tað úrslit, sum fyriliggur, hóast havast má í huganum, at nakrir av luttakarunum ikki eru sannførir, bert fyrri at vera øðrvísi!

Sum heild má tó dent-ur leggjast á, at sann-leiksvirðið hjá børnum ikki má undirmetast.

Hvør hevur so ábyrgd-ina av hesi vánaligu støðu? — Heimið? Næm-ingurin sjálvur? Skúlin? Samfelagið?

Tað hevur einki endamál at læra at gera sunn-an mat í framhaldsdeild-ini, um ikki eisini dentur verður lagdur á at læra at eta mat á skilagóðan hátt.

Er næmingurin so líkaglaður og gáløysin, at hann ikki gevur sær far um tydingin av t.d. einum sunnum morgun-mati — ikki bert fyrri tann fyrirpartin uttan morgunmat, sum í við-

sjónarmið

Odmar Færø,
barnalækni,
skrivar



føri hevur troystheit, sløvheit, illa fyrri at læra nakað, nærkandi maktarloysi, sum tó slepst undan, takkað verið sotevni og cocacola í frikorterunum — men eisini uppá longri sikt vandi fyrri einum vikari likami, veikari mót-standskraft og sjúklig-ari tilveru.

Eru hesir næmingar millum teir somu, sum fara í býin um kvöldið, seint til songar, nýta rúsandi evni, illa svøntir á morgni v.m.?

Ella er ungdomurin bara soleiðis í dag?

Hvar er heimið? Øll mega vit gripa í egnan barm, ikki minst næmingurin sjálvur, foreldrin og skúlin. Geva øll sær far um henda hótandi vanda fyrri livi og heilsu — at fara so leystliga um matin og máltíðirnar — kann kos-in fáast á rætta leið.

Ein herferð er eisini nýtiligt amboð í hesum stríði fyrri sunnum mati og harvið betri heilsu.

Odmar Færø

Matur, grundarlag fyrri góðari heilsu

Tað var eitt frálíkt tiltak av biologiholdinum í 10. flokki í Kommunuskúla-num, at kanna kostvan-arnar hjá 7.-10. flokki.

Hvønn dag hoyrist, hvat vit eiga at eta ella helst ikki skulu eta, fyrri at hava so góða heilsu-støðu sum gjørlígt.

Hóast hesar upplýs-ingar og góð ráð, so tyk-ist tað tíværri at sum heild versna kostvanar-nir, ikki bara hjá teim ungu, men so sanniliga eisini hjá teim eldru.

Hetta møguliga tí, at øll vísa seg at hava so nógv um oyruni, so at ov litil tíð verður sett av til matgerð. Alt skal vera so skjótt og lætt sum gjørlígt, og tað hevur so sin pris.

Hvør hevur ábyrgdina?

Fyrst og fremst vildi eg mett, at tað er ein sjálv-ur, ið hevur ábyrgd av hvat fer inn um tann-garðarnar. Foreldrin hava ábyrgd av børnun-um, men hesa ábyrgd noyðast tey til tíðir at lata øðrum, eitt nú til

starvsfólkið í vøggu-stovum, barnagøðum og dagrokt. Ti ljóðar tað onki hugalígt, at tey fyrstu, sum søgd verða upp á dagstovnunum, eru økonomurnar/köks-konurnar. Góðir kost-vanar eru lættast at læra í barnaárunum.

Men uttan iva er tað heldur trupult í tí spurda aldursbólki, tí tey eru bæði børn og vaksin isenn. Av hesum stendst ofta tvídráttur, eisini um mat og máltíð-ir.

Lýsingar hava stóra ávirkan á, hvat etið verður. Hygg eftir bløðunum tey ungu lesa ella eftir sjónvarpslýsingunum. Har eru nærum bara lýs-ingar fyrri sötmeti, sötum drykkjuvørum t.d., sera sjáldan sæst nokur lýsing fyrri frukt, grønmeti, breyði v.m.

Hvat kunnu foreldrin gera?

Hvussu fær ein eitt húski upp í so góðari tíð á morgni, so at øll hava stundir til at eta morg-unmat? Her finst ongin

patentloysn, tað má ein og hvør finna útav.

Morgunmatur er ein sera tydingarmikil mál-tíð, tí likaminum tørvar bæði orku og føðsluevni aftan á eina heila nátt. Hvat eigur so at vera á morgnumatarborðinum?

Her eru nokur hug-skot:

Havragreyt ella havra-grýn v/ rosinum ella rivnum súrepli og evt. 1 skeið av sukur

Musli og cornflakes

Súrmjólkssvørur v/ morlaðum breyði ella ymerdryss

Rugbreyð ella grovbreyð v/ osti, livurpostei, agurk, 1 frukt ella 1 gularót

at drekka: mjólk, the, kaffi

Onkrar morgnar, tá er gott at hugna sær við rundstykki, grovolla, egg, juice.

Á middegi er ringt at savna familjuna. Summi børn sleppa heim í døg-urðatímanum, men er altíð onkur har, sum kann geva teimum døgurða?

Sleppur ein ikki heim, ja so er neyðugt at hava matpakka við, tí tað er alt ov leingi at biða við at eta, til ein kemur heim úr skúla.

So vitt gjørlígt átti alt húskið at verið savnað til náttúrða/døgurða á kvöldi.

Ein máltíð í hugnalig-um umhvøvi og í felag við onnur er sera virðis-mikið í sjálvum sær, men er eisini við til at ávirka matvanar og mál-tíðarmynstur.

Hvat kann skúlin gera?

Levnedsmiddelstyrelsen í Danmark hevur nógv gott undirvisingartilfar, sum hóast tað er danskt, saktans kann brúkast í frálæruni, inntil nakað færoyskt tilfar er tókt.

Óivað hava fleiri lær-arar í heimkunnleika nógv gott tilfar liggj-andi, sum fleiri kundu fingið gleði av.

Í minum arbeiði sum kostráðgevi, komi eg av og á í samband við ung. Spurd um hvat tey læra í tímunum í køk, ja so má sigast at vera sera mis-javnt. Summi læra nógv um at gera góðan mat úr góðum rávørum, meðan onnur nærum bara baka kókur, gæra dessertir o.t.

Sölubúð í skúlanum við góðum úrváli: skúla-breyð, frukt, juice, mjólk, flustar gularötur,

Føroyskir skúlanæmingar eta ósunt. Hetta visti ein kanning, sum næming-ar við kommunuskúlan í Havn gjørdur herfyri. Úrslitið av kanningini var umrøtt í Sosiálinum 21. september.

Í dag siga Mariann Patursson, kost-ráðgevi á Landssjúkrahúsinum og Odmar Færø, barnalækni sína hugsan um evnið.

sjónarmið

Mariann Patursson,
kostráðgevi,
skrivar



tomatir, agurk, ost v.m.

Um næmingarnir, uppá skift, saman við læraranum stóðu fyrri eini sölubúð, so hevði tað verið ein felags upp-gáva, sum allarhelst hevði stimbrað børnini og tey ungu til at etið betri mat.

Er matsteðgurin til tey, ið hava matpakka við sær, ikki í so stuttur? 20 min. íalt, ella 10 min., í frikorter 10 min.

Í hesi kanning sakni eg at fáa at vita, hvat etið varð til tær einstøku máltíðirnar.

Eg haldi als ikki, at matur kann greinast sundur í „sunt“ og

„ósunt“. Tað er nógv meira umráðandi at vita hvussu maturin er samansettur, t.d. hvussu nógv av hvørj-um.

Lat meg koma við ein-um domi: Hevur tú til ein døgurða etið 1-2 fiskafrikadellur, 4-5 epli, rivnar gularötur v/ appelsin og rosinum. Omaná 1 skál av ymer v/ frískari frukt og so drekkur 1 sodavatn aft-urvið, ja so kann ikki sigast annað enn, at henda máltíð er góð, hóast sodavatnið, sum ikki er at ráða nokrum til at drekka.