



Frukt og grænmeti til börn



Jörundur Klein, dietistur

SUNNIR **KOSTVANAR** ERU ALFA OG OMEGA FYRI, AT **BÖRN** SKULU MENNAST BEST **MÖGULIGT**. ALT, IÐ TÚ **BORÐREIÐIR** VIÐ FYRI BARNINUM, HEVUR EINA ÁVIRKAN Á **BARNIÐ** - BÆÐI REINT **KROPSLIGT** OG EISINI SÁLARLIGT. **VILJIN** TIL AT NEMA SÆR **KUNNLEIKA**, SAMARBEIÐSVILJI OG GOTT **LAG** ER EISINI ÚRSLITIÐ AV SUNNUM **KOSTVANUM**. UM TÚ **VENUR** BARNIÐ TIL AT ETA **NÓGVA** FRUKT OG NÓGV **GRØNMETI**, MEÐAN TAÐ ER LÍTÍÐ, MERKIR TAÐ, AT **BARNIÐ** HEVUR TAÐ **GOTT** HER OG NÚ, MEN EISINI AT TAÐ **LÆTTARI** FYRIBYRGIR **LÍVSSTÍLSSJÚKUM** SEINNI Í LÍVINUM.

Tað er ekki so torført at skilja, at barnið ávirkast av øllum, sum tað etur og drekkur. Føðslan verður nýtt til vøkstur og til at viðlíkahalda kroppin við, og eisini til rørslu, har spæl og stuttleiki verður til læru og kunneika. Tískil er tað sera umráðandi, at øll tey neyðugu føðsluevnini eru til staðar. Kroppurin hevur tørv á teimum til vøkstur og viðlíkahald.

Tað er okkara ábyrgd sum vaksan at keypa inn og borðreiða við sunnum og fjølbroyttum mati. Tað inniber eisini at taka tey tey røttu valini í handlunum, tá ið sukursøtar vørur freista á øllum hillunum, og barnið grætur og vil hava bæði hetta og hatta. Tað er lætt at lata seg freista - men tað lønar seg ekki sum frálíður. Tað er í barnaárunum, at teir góðu matvanarnir verða grundlagdir, og teir verða mentir í einum finum samanspæli millum foreldur og barn.

Tá ið tað snýr seg um mat, er einasta uppgávan hjá barninum at eta seg mettan við tí úrvali av mati, ið vit bjóða tí. So leingi, vit bjóða sunnan mat, vil eisini tað, sum barni velur at eta, vera sunt. Matarlysturin gongur upp og niður. Um tú heldur teg til tey 8 kostráðini, hevur barnið tað bestu byrjanina fyri góðari heilsu nú og í framtíðini.

FRUKT OG GRØN-METI HVØNN DAG

Börn eru í vøstri og hava tørv á teimum føðsluevnum, sum eru í frukt, berum og grænmeti. Men ekki øll börn eru líka glað fyri frukt og grænmeti – tað kann rætt og slætt vera ein avbjóðing at tey fáa ta tilráddu nøgdina. Tilrátt verður, at börn yvir 10 ár eta 600 gramm um dagin, og börn millum 4 og 10 ár eta 300-500 gramm um dagin, treytað av aldrinum.

Samstundis veit man, at tað er í barnaárunum, at teir góðu kostvanarnir verða grundlagdir. Tíbetur eru nøkur góð ráð, sum kunnu gera arbeiði sum foreldur eitt sindur lættari.

MORGUNMATUR – DAGSINS TÝDN-INGARMIKLASTA MÁLTÍÐ

Morgunmatur er avgerandi fyri, at kroppurin fær eina góða byrjan upp á dagin. Um børnini stríðast við matarlýstinum og halda, at tann vanligi morgunmaturin er blivin eitt sindur keðiligur, kanst tú troysta teg við, at tað finnast aðrir super-sunnir møguleikar.

HUGSKOT TIL MATPAKKAN:

- Heil frukt sum banan, súrepli, pera, klementin, drúir og blommir, ella heilt grænmeti sum sjerrytomatir ella gularøtur. Hetta er tað mest einfalda, men verður ekki altíð etið.
- Skorin frukt sum vatnmelónflísar, ein deild kiwi at eta við skeið og súrepla- ella appelsin-bátar í posa, ella skorið grænmeti sum kál, sellari ella agurkustengur.
- Brúka frukt og grænmeti sum pynt. Umframt agurk, tomat og piparfrukt kanst tú eisini brúka klementinbátar, súreplaringar, karse, frískar kryddurtir ella rivna piparrót (Tað síðsta hóskar best til tey størru børnini).



- Brúka turkaða frukt og nøtir viðhvørt. Turkaðar abrikosir, svískir og dadlir er gott. Valnøtir innihalda nógvar omega-3-feittsýrir og mandlir innihalda nógva kalsium - so brúka gjarna hesar nøturnar saman við øðrum variantum.

Frísk frukt er ein góð og vælsmakandi byrjan upp á dagin. Ein morgunmatur við musli, jogurt, nøtum, berum og frukt inniheldur nógva sunn føðsluevnir. Tað besta er at blanda eitt sindur av øllum hesum matvørum fyri at geva kroppinum eina máltíð við grovum kolhydratum, proteinum, sunnum feittsýrum og vitaminum, mineralum og bótarevnum.

FRUKT OG GRØN-METI ÁÐRENN SKÚLAALDUR

Börn, sum eru við til at gera mat, eru ofta meiri opin fyri at smakka tað, sum tey hava verið við til at gjørt. Tað kann vera strævið at gera tað hvønn dag, men viðhvørt burdu øll latið tey smáu sloppið til í køinum. Barnið lærir ekki bert nógva um rávørur, men tað er eisini ein góð venjing av fínmotorikkinum, málinum og samarbeiðsevnum!

Eitt 1-ára gamalt barn brúkar allan arm-in, eitt 2-ára gamalt alla hondina, og eitt-3 ára gamalt er við at fáa kontrol yvir fingrunum. Við 4-árs aldurin kann barnið vera við til at skola, vaska, skrubba, skrella, røra og líknandi.

Keyp inn saman við barninum og lær tað um tær ymisku fruktirnar og grænmeti í handlinum. Bið um hjálp til at finna eina reyða piparfrukt, gular bananir ella grønt brokkoli. Hetta er eitt spæl, ein lítill avbjóðing fyri barnið, sum bæði er stuttlig og lærurík. Tá ið barnið nærkast skúlaaldri, kann tað eisini læra at hyggja eftir góðskuni á vør-unum – at tað ekki eru plettar, bleyt umráði og líknandi á matinum, sum tit skulu keypa.

Um barnið gongur á dagstovni, er tað

upp til tín at gera ein góðan og føðsluríkan matpakka. Frukt og grænmeti hoyra natúrligt við til hesa máltíðina. Nógva börn hava eina yndisfrukt ella –grænmeti og tað er heilt okay at servera hesa ofta, um tað er tað einasta, ið virkar. Ein annar møguleiki er at leggja trý ymisk val fram, áðrenn tú pakkar matpakkan og lata barnið velja sjálvt. Tað er nógva lættari at eta tað, sum man sjálvur hevur valt! Heilt frá tí, at barnið er heilt lítið, er tað fínt at brúka frukt og grænmeti sum munnbitar til millummáltíðir. Sker bitar, bátar, stavar og ringar – tað ger at barnið og onnur, ið koma framvið, eta meiri, enn tey annars høvdu gjørt!

FRUKT OG GRØN-METI Í SKÚLAMAT-PAKKANUM

Börn í skúlaaldri eru í rættiligum vøstri. Harafturat hava tey eitt høgt virkisstig sum ger, at tey hava tørv á nógvari orku og føðsluevnum. Matur í skúlanum er týðningamikil fyri, at børnini skulu fáa tilfærda orku til skúladagin fyri at tey betri kunnu samla seg og læra. Og eisini fyri at vera best møguligt fyri reint kropsligt.

Avleiðingarnar av ikki at eta matpakka eru ekki altíð opinlýsir fyri børnini, men tað eru teir fyri okkum vaksnu: Uttan matpakka gerast børnini troytt, og fjúsið verður stutt. Tað er tí altíð umráðandi, at børn eta góðan mat í skúlanum – og hetta merkir ein sunnur og leskiligur matpakki heimanífrá.

Ein spennandi, fjølbroyttur matpakki, sum gevur góða orku, er týðningamikil miðskeiðis í undirvísingardegnum - og til matpakkan hoyrir frukt og grænmeti.

GÓÐ RÁÐ AT FÁA BÖRNINI AT ETA MEIRI FRUKT OG GRØNMETI:

- Hav altíð frukt, ber og grænmeti tøkt. Tað er tað mest umráðandi, sum tú kanst gera fyri at børnini skulu eta meiri frukt og grænmeti.
- Sker frukt og grænmeti smátt, og lat tað standa frammi á borðinum – ella hav tað klárt í køliskápinum. Børnini eta heilt sikkurt meira, tá ið fruktin og grænmeti eru skorið smátt. PS! Kroyst nakrar dropar av lime útyvir, so heldur fruktin sær fríska og freistandi.
- Alt ov nógva foreldur eru bangin og tora ekki rættiliga at lata barnið sleppa fram at í køinum. Ein hóskandi knívur umframt tolnei er ein góð byrjan. Latið tey vera við allan vegin, frá tí tit gera innkeypslistan, keypa inn og ekki minst matgera sjálv. Børnini halda, at tað er nógva meiri spennandi at eta tað, sum tey sjálv hava verið við til gera.
- Fyri at børnini skulu dáma grænmeti, er triksið at fáa grænmetið til at smakka enn betur, t.d. grænmeti við dippi. Nógva børn gerast skeptisk, tá ið tey síggja grønar prikkar og annað fremmant í matinum. Sjálvandi er tað týðningarmikið, at børnini fáa eitt tilvitað forhold til grænmeti, men tað kann neyvan skaða, um tú fjalir grænmetið í sósum, suppum, mosi og puréum. Royn til dømis blendaða blomkålssuppu, brokkolipuré, røtmos, javnaðar suppur og pastasósir við grænmeti.

