

HUGSIÐ UM GÓÐSKUNA Á TÍ SØTA



HETTA ER TÍÐIN, HAR KARAMELLUR, PIPARNØTIR, SJOKULÁTA OG ANNAÐ SØTT ER AT FÁA Í OVURMÁTI. – SKULU BÖRNINI VERA VÆL FYRI JÓLADAGARNAR, ER UMRÁÐANDI AT VELJA RÆTTA GÓÐGÆTIÐ TIL BÖRNINI, SIGUR GYÐA Í GONGINI, KOSTFRØÐINGUR HJÁ FÓLKAHEILSURÁÐNUM



HEILSURÁÐ

Rannvá G. Fossaberg
rannva@socialurin.fo

Sjokulátakalendari, mandarinir, piparnøtur, karamellur, smákøkur og annað góðgæti hoyra jólunum til og eru hjá teimum flestu ein partur av hugnanum um høg tíðina. Men eta børn ov nógv av tí søta, kunnu jóladagarnir gerast ein sonn marra fyri bæði børnini og foreldrini, tí sukur hevur stóra ávirkan á børn.



Sukur ger børn illa fyri

Tað er ymiskt, hvussu stórar nøgdir av sukri børn kunnu hava:

– Tað er ógvuliga individuelt, hvat børn tola av sukri, men vanliga skulu børn ikki hava meir enn tvær súpiskeiðir av sukri, sigur Gyða í Gongini og leggur afturat, at tað verður frámælt, at vøggustovubørn fáa sukur. Tað munnu vera nógv foreldur, ið halda, at børnini eta ov nógv góðgæti um jólini, og tað nógv sukur hevur eisini avleiðingar.

– Trupulleikin er tann, at ov nógv børn eta seg mett av sukri og tómunum kaloríum. Tí gerast tey troytt, grenjut

og kunnu eisini fáa kvalma, sigur Gyða í Gongini. Hóast ongar vísindaligar kanningar enn hava prógvað, at børn gerast ovurvirkir av góðgæti, so veit mann, at alt tað søta ávirkar blóðsukrið hjá børnunum. Tey gerast tá í ringum lag og kunnu merkja órógv í kroppinum og verða ørkymlað.

– Fyri at blóðsukrið skal haldast støðugt gjøgnum dagin, er tað umráðandi, at børnini eta seg mett í heilsugóðum kosti í staðin fyri góðgæti. Gev teimum ein góðan morgunmat, soleiðis at tey leggja ein góðan botn, og lat tey fáa fleiri, smærri máltíðir gjøgnum dagin, greiðir Gyða í Gongini frá.



Góðskan er umráðandi

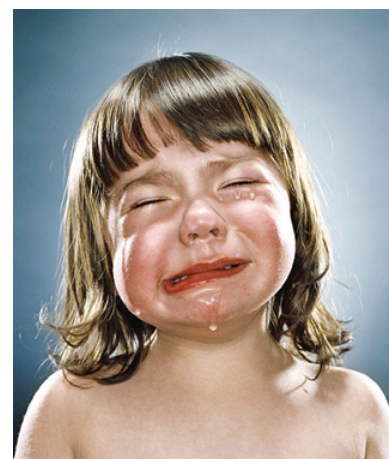
Ein dansk kanning vísir, at eitt barn vanliga etur 342 sukurmolur upp á tríggjar dagar á jolum. Sambært almennu tilráðingunum er hetta fyra ferðir meir enn tað, sum eitt barn í skúlaaldrinum eigur at eta. Børn í skúlaaldrinum skulu ikki hava meir enn 40-50 gramm av sukri um dagin, og hesa nøgdina fáa tey lættliga.

– Nógv børn vilja hava eitt sindur



av sukri á havragrýnið um morgunin, og drekka tey so eitt glas av saft seinna partin, ja so er sukurkvotan fyri tann dagin uppbrúkt, sigur Gyða í Gongini. Út frá hesum er lætt at siggja, at nógv børn fáa alt ov nógv sukur í desember, men júst tí er tað eisini umráðandi, at foreldrini hugsa um góðskuna á tí søta, sum børnini eta.

– Sjálvandi skulu børnini hava okkurt søtt um jólini. Tað skal bara ikki vera so, at tey eta seg mett av tí søta. Eg vil víðmæla foreldrum at geva børnunum til dømis marsipan, turkaða frukt og myrka sjokulátu, tí tað hevur ikki so stóra ávirkan á blóðsukrið, sigur Gyða í Gongini. Hon vísir eisini á, at ein stórur partur av teimum drykkjuvørunum, sum børnini drekka jóladagarnar, bert eru flótandi kaloríur, sum ofta fáa blóðsukrið at svinga ov nógv. Tað er tó ikki alt, sum hoyrir jólunum til, ið er líka ósunt.



Tá børn eta seg mett av sukri og tómunum kaloríum, gerast tey troytt, grenjut, kunnu fáa kvalma, gerast ørkymlað og kenna órógv í kroppinum.

– Tað er eitt gott hugskot at geva børnum mandarinir, sum nógv hava liggjandi í eini skál heima við hús. Mandarinir eru nokk tað besta, mann kann velja nú um jólini, tá mann skal hugna sær, tí mandarinir innihalda eina rúgvu av c-vitaminum, greiðir Gyða frá og mælir annars bæði vaksnum og børnum til at hugsa um at eta eftir teimum átta kostráðunum eisini um jólini.

Gyða í Gongini,
kostfrøðingur hjá
Fólkaheilsuráðnum



GÓÐ RÁÐ UM JÓL, SUKUR OG BÖRN:

- Vel ein kalendara við smáum gávum heldur enn sjokulátakalendara
- Vel góðgæti av góðari góðsku. Hetta kann vera marsipan ella myrk sjokuláta
- Et tað søta beint eftir eina høvuðsmáltíð, soleiðis at blóðsukrið verður hildið støðugt
- Et øll sløg av nøtum (ansa eftir at smábørn ikki seta í hálsin)
- Syrg fyri at barnið er væl fyri við at hugsa um tess kost, svøvn og vitaminískoyti