

Barnagarðsbørn

KOSTUR Alt ov nógv sukur og ov lítið fullkorn og grønmeti. Tað er niðurstøðan í eini kostkanning, sum Fólkaheilsuráðið hevur gjørt í dagstovnum kring landið. – Hugni á dagstovnunum eigur ikki at merkja tað sama sum køkur, vaflur og pannukøkur, sigur ein av kostfrøðingunum handan kanningina

Rannvá G. Fossaberg

Ein stórir partur av teimum føroysku børnunum eta ov ósunnan mat, tá tey verða ansað á dagstovnunum. Tað vísir ein kanning, sum kostfrøðingarnir Gyða í Gongini og Snorri Patursson hava gjørt fyri Fólkaheilsuráðið. Sambært kanningini fáa børnini alt ov nógv sukur og ikki nóg mikið av fullkornsvørur, tá tey eta millummála. Harafturat borðreiða fæstu dagstovnarnir grønmeti fyri børnunum.

– Tað er óheppið, at børnini fáa so nógv sukur á dagstovnunum, tí tað tekur plássið frá fullkornsvørur og grønmeti, sum mettar betur. Tað er vælsaktans heldur ikki uppgávan hjá almennum stovnum at geva børnunum »sukurbumbur« til millummála, sigur Snorri Patursson.

Sukurkvotan stýrast heimanfrá

Á meginpartinum av dagstovnunum, sum hava verið við í kanningini, verða ymisk sløg av køkum bakaðar til børnini.

– Fleiri av dagstovnunum borðreiða javnan við eitt nú pannukøkum, vaflum, køkum, sukurjogurt og tilíkum, sigur Snorri Patursson.

Hann leggur stóran dent á, at sukur ikki eigur at vera forboðið á dagstovnum, men ístaðin eigur nøgdin av sukri at verða tálmað.

– Almennu stovnarnir eiga at minka um sukurnýtsluna. Ikki forbjóða. Tað snýr seg um nøgdina og góðskuna á tí sötmetinum, sum børnini fáa, sigur Snorri Patursson.

Hann heldur tað vera týðningarmikið, at foreldur sjálvi kunnu stýra sukurnýtsluna hjá børnunum. Hetta skal ikki skiljast sum at børnini ikki kunnu halda føðingardagar við køku og øðrum sötum á dagstovnunum.

– Sjálvandi skulu tey hugna sær, tá føðingardagur er á stovuni. Men eg haldi, at tað sum heild er týðningarmikið, at børn læra at njóta tað søta, og at tað bert verður etið til serlig høvi, greiðir Snorri Patursson og leggur afturat:

– Ikki bert á dagstovnum men eisini aðrastaðni eiga vit at fara frá at seta hugna

Tilvildarlig savnsmynd



Nøkur av úrslitunum frá kanningini:

Millummáli

- 21 av 21 bjóða millummála
- Fukt, cornflakes, havragrýn, rugfrás, havragreyt, rísgræy, grønmetisstavar, saltstengur, spagetti v. kettjup, bollar, rákost, brakbreyð, skorpur, rugbreyð, blakstampur (t.d. summerskál), budingur, pasta, søtt jogurt (jogurt við súltaðari frukt), reint jogurt, ovnkips og pulvursuppur, fruktsuppur, rosinur, keks (Kornmo, Kaptajn, rískeks, Tuc) og súrgaða mjólk

- 2 av 21 bjóða ovnkips til millummála
- 1 av 21 bjóða ovnbakaðar rötfruktir til millummála

Bakstur

- 19 av 21 baka bollar hvørja viku
- 18 av 21 baka køkur
- 8 av 21: 1ferð um mánaðin, 3 av 21: 14. hvønn dag og 7 av 21: 1 ferð um vikuna
- 2 av 21 baka ikki køkur á stovnunum

Grønmeti

- Gularøtur, agurkur, piparfruktir, hvítkál, blómkál, brokkoli, epli og ymiskar rötfruktir
- 1 av 21 bjóða ovnbakaðar rötfruktir til millummála
- 1 av 21 bjóða ovnbakað epli til millummála
- Flestallir nýttu einans gularøtur og agurkur

í samband við køkur og góðgæti, heldur Snorri Patursson.

– Tað er als ikki tí, at nú skulu frukt og grønmetisstjót gerast hvønn dag. Eg eri eisini vælvitandi um, at hetta er ikki nøkur lött uppgáva. Tað snýr seg í stóran mun um vanar, og hvat vit sum vaksineru von við.

Ov nógvir hvítir bollar

Sambært kanningini fylla fullkornsvørur ov lítið í føroysku dagstovnunum. Hetta hongur saman við, at børnini ofta ístaðin fáa okkurt søtt at eta.

– Trupulleikin er sum

heild, at vit stimbra ov nógv tann søta smakkin í mun til hinar. Tað er alneyðugt at leggja dent á hetta, serliga tá hugsað verður um vaksandi trupulleikan við eitt nú ovurfiti og ikki minst diabetes, sigur Snorri Patursson.

– Kanningin vísir millum annað, at børnini á dagstovnunum javnan fáa bollar við hveitimjöli. Her hevði verið ynskilig, at borðreitt bleiv við fullkornsbollum ístaðin, sigur Snorri Patursson og heldur fram:

– Endamálið við at eta millummála er at halda blóðsukrinum støðugt og