

eta ov ósunt



samstundis metta. Og tá eru fullkornsvørur eitt gott val, sigur Snorri Patursson.

Ein av orsökunum, til at máltíðirnar, sum dagstovnarnir borðreiða fyri børn-

unum, eiga at vera heilsugóðar, er, at maturin, sum barnið fær á stovni, kann ávirka

matpakkan, sum barnið hevur við heimanfrá.

– Tað vísir seg, at fáa

Um kanningina:

Kostfrøðingarnir hjá Fólkaheilsuráðnum hava havt samrøður við stovnsleiðarar og starvsfólk á 21 dagstovnum í Sandoyinni, Suðuroynni, Eysturoynni, Streymoyinni og í Vágum. Endamálið við samrøðunum var at kanna, hvat stovnarnir bjóða børnunum til matna, og um

tey nýta tey 8 kostráðini í teirra dagliga arbeiði. Harumframt góvu kostfrøðingarnir ráð og íblástur til heilsugóðan kost, ið fyrst og fremst gevur mettuna. Samanumtikið fylgdu dagstovnarnir ikki almennu tilráðingunum, t.e. teimum 8 kostráðunum. Sum heild

varð nýtt ov nógv sukur, ov lítið fullkorn og grønmeti í gerandisdegnum. Tað er stórir tørvur og áhugi á dagstovnunum á at fáa íblástur, kunnleika og førleika til – á ein einfaldan og bíligan hátt – at bjóða børnunum heilsugóðan kost.

Góð ráð um mat og matvanar hjá børnum:

- Hugsa einfalt og legg teg eftir at raðfesta mat, korn, rótasløg og aðrar rávørur úr nærumhvørvinum,
- Keypt og et árstíðarinnar frukt og grønmeti. Við øðrum orðum føðsluríkari mat og mat, ið liggur leingi og væl á.

Dømi uppá millummálar í eini viku:

- Fullkornsbakstur
- Ymiskt grønmeti
- Bakað rótasløg og/ella epli
- Blanda fruktfat og nøtur
- Súpan ella greytur

børnini eitt nú heilsugóðan millummála á dagstovninum, so kann tað eggja til heilsu-betri val, tá foreldur gera matpakkar til børnini, sigur Snorri Patursson.

Hann heldur, at ikki bert dagstovnarnir men eisini foreldur hava lyndi til at halda tað vera trupult og tíðarkrevjandi at skula borðreiða grønmeti fyri børnum.

– Tað er rættiliga harmiligt, at hugsunarhátturin er soleiðis, hvat í grønmeti viðvíkur, tí tað nýtist ikki at vera møðsamt. Gev barninum nøkur leys mais og grønertrar í einum koppi – tað er ein einfaldur og stuttligur máti at eta grønmeti. Tað snýr seg um at hugsa kreativt, sigur Snorri Patursson.

Sambært Snorra Patursson hevur kanningin staðfest, at matvanarnir á føroysku dagstovnunum kunnu gerast betri.

– Við kanningini hava vit sæð, at tørvur er á, at halda fram við hesum arbeiðinum, so at dagstovnarnir kringlandið fáa ein felags leist, soleiðis at børnini fáa heilsugóðan mat, og dagstovnarnir fáa umstøður at menna heilsugóðar matvanar, sigur Snorri Patursson. Kanningin er send til almennu myndugleikarnar fyri at gera vart við matvanarnar á dagstovnunum.

– Vit halda, at dagstovnarnir eiga at brúka pening uppá heilsugóðan kost heldur enn køkur og annað søtt, sigur Snorri Patursson.

rannva@sosialurin.fo



Grønmeti kann vera millummáli

Umframt stórar sukur-mongdir og ov lítið fullkorn vísir kanningin hjá Fólkaheilsuráðnum, at børn eta ov lítið grønmeti, meðan tey eru á stovni. Og í tí liggur ein trupulleiki, tí ein stórir partur av gerandiskostinum hjá børnum verður etin, meðan tey eru á stovni.

– Vit vita, at tað, sum vit eta í barnaárunum, hevur ávirkan á, hvat vit eta sum vaksin. Grønmeti er ein týðningarmikil partur av teimum 8 kostráðunum, og eru fólk von við at eta grønmeti frá barnsbeini av, fara tey mest sannlíkt eisini at eta tað sum vaksin, greiðir Snorri Patursson frá.