

Hetta hendir um vikuskiftið...



Ráðstevna um barnarættindi í Norðurlandahúsinum

Mánadagin frá kl. 8.00 til kl. 17.00 verður ráðstevna í Norðurlandahúsinum. Tað er Nordisk Forening mot Barnmishandling og Omsorgsvigt, sum skipar fyri ráðstevnu um barnarættindi. Har verða fyrilestrarhaldarar frá øllum norðanlondum, og heitið á stevnuni er Barnarættindi & Umsorganartrot, móguleikar og avbjóðingar. Les meira á nlh.fo

Spurnarkanning

Spyr.fo hevur gjørt eina spurnakanning fyri Vikuskiftis Sosialin. Úrslitið er grundað á svar frá 300 tilvildarlaga valdum føroyingum í aldrinum 15-80 ár.

Hesaferð hevur verið spurt um tveir spurningar.

1. Tekur tú undir við, at samkynd kunnu verða vígd borgarlaga?

Aldur 15-25
JA **73,0%**
NEI **21,3%**
VEIT IKKI **5,7%**

Aldur 25-44
JA **64,9%**
NEI **29,2%**
VEIT IKKI **5,9%**

Aldur 45-80
JA **55,5%**
NEI **33,2%**
VEIT IKKI **11,3%**

2. Eigur spurningurin um broyting av hjúnabandslógini at avgerast í Løgtinginum ella við fólkaatkvøðu?

Av teimum, sum eru ÍMÓTI broyting í hjúnabandslógini siga 8,6%, at Løgtingið eigur at avgreiða málið, meðan 91,4% halda, at málið skal til fólkaatkvøðu.

Av teimum, sum eru FYRI broyting í hjúnabandslógini siga 60,3%, at Løgtingið eigur at avgreiða málið, meðan 39,7 halda, at málið skal til fólkaatkvøðu.

POST@SOSIALURIN.FO

SPYR FØROYAR #4

TEKUR TÚ UNDIR VIÐ AT
SAMKYND KUNNU VERÐA
VÍGD BORGARLIGA?

SPYR.fo

KOSTRÁÐ

Rannvá Øssursdóttir, kostfrøðingur



Matpakkar



Tað kann vera ein avbjóðing at gera ein heilsugóðan matpakka til børnini, og síðani fáa tey at eta hann. Her eru nøkur hugskot til ein heilsugóðan matpakka, sum er fjølbroyttur, leskiligur og sum samstundis mettar

1. Brellvekjandi innpakkaðan

Ger matpakkan til eina gávueskju. Legg ymiska tilfarið í smá plastikkilót, ella pakka tað inn í matpappír við einari litlari sloyfu rundanum.

2. Eisini grønmeti

Grønmeti smakkar væl, er litríkt og gevur fjølbroytni í matpakkan. Fáa børnini grønmeti og frukt við í matpakkan hvønn dag, eru tey longu væl ávegis at fáa tey 600 gr. av grønmeti og frukt um dagin, ið mælt verður til.

3. Fiskur er leskiligur

Fiskur er sunnur og smakkar væl – og tí er ógvuliga gott, um fiskur er partur av matpakkanum hvønn dag. Í dag fæst ymiskt fiskaviðskeri, ið er portiónspakkað og lætt at smyrja á breyðið.

4. Fá ein øðrvísi og lekkran smakk

Nýt eitt nú hummus, avokado ella pesto, ístaðinfyri smør. Tú kanst eisini gera morl av kókaðari gularót ella brokkoli, og nýta hetta heldur enn smør.

5. Nýt restir av nátturðanum frá kvøldinum fyri

Eitt nú fiska- og kjøtfrikkadellur hóska seg sera væl at hava við í matpakkan.

Preiðið hesaferð

Rør rogn saman við eitt sindur av hvíta, fíntskorðnum reyðleyki og sitrónsaft. Smakkað til við salti og pipari, og vupti so hevur tú ein leskiligan fiskaviðskera at geva børnunum við í matpakkan.

Einfalt og leskiligt!