

Hetta hendir um vikuskiftið...

Bókaútgáva...

Fyrsta myndabókin um Harry Potter

Týsdagin var altjóða útgávudagur fyri mynd-prýddu útgávuna av fyrstu Harry Potter-bókin, Harry Potter og vitramannastein-urin. Bókin kemur út í 80 londum í senn, so hetta er ein ógvuliga stórir dagur hjá øllum Harry Potter-fjepparum.

Tú kennir helst foreldra-leysa dreingin við myrka, ívna hárinum, rundu brillunum og z-skapaða arrinum á pannuni. Hann, sum fekk ta tungu lagnuna at vera størsti figgindi Voldemorts.

Bøkurnar um Harry Potter hava sligið øll solumet og vunnið fleirfaldaðan heiður. Bókarøðin er elskað av fjepparum runt alla verðina, og bøkurnar eru týddar til 78 mál og gjørdar til 8 stórfilmar. Og nú kemur fyrsta Harry Potter-bókin í myndprýddari útgávu.

– Myndprýdda útgávan av gandakenda klassikar-anum hjá J. K. Rowling er ein skreytbók, ið er ein sonn fragd fyri eygað. Hon er ætlað bæði trúføstum fjepparum og nýggjum lesarum, tí hóast søgan er tann sama, so geva stórtingnu litmyndirnar hjá evnaríka listamann-inum Jim Kay tær eina heilt aðra lesiuppliving, skrivar Bókadeild Føroya Lærarafelags, ið gevur bókina út í Føroyum.

J. K. Rowling sigur sjálv, at hon kennir tað sum ein heiður og er takksom fyri, at Jim Kay gevur okkum burtur av sínum gávum – so her er nógv at gleða seg til!



Útgávukonsert við Døgg Nónsgjøgv
Fríggjakvøldið verður útgávukonsert við vælumtóktu ungu føroysku songkvinnuni Døgg Nónsgjøgv, ið sama dag gevur út sína fyrstu fløgu. Hóast hetta er fyrsta fløgan, so hevur unga songkvinnan útgivið fleiri stórklog og hevur longu vunnið sær pláss í føroyska tónleikapallinum. Fríggjakvøldið klokkan 21.00 í Reinsarínum.



KOSTRÁÐ

Rannvá Øssursdóttir, kostfrøðingur



Millummálar til børn



Tað er serliga umráðandi fyri smá børn at fáa nóg mikið av orku meðan tey vaksa. Smá børn klára ikki eins væl at eta stórar verður sum vaksin, og hava harvið torført við, at fáa orkuna tey hava fyri neyðini. Tað er tí sera umráðandi, at børn fáa at eta regluliga gjøgnum dagin. Her spæla millummálar ein týdningarmiklan leiklut.

Millummálar eru við til at tryggja, at børnini fáa nóg mikið av mati og harvið eisini føðsluevni sum t.d. vitaminir og mineralir.

Millummálar, sum bert innihalda frukt ella t.d. fullkornsskorpur og brotbreyð, eru sjáldan nóg mikið til, at børn verða nóg mett til at tey kunnu klára tíðarskeiðið millum eitt nú matpakkan og nátturðan. Ein fullkornsbolli ella ein rugbreyðsflís við soltnum osti ella øðrum soltnum viðskera saman við fruktini er harafturímóti meira hósandi. Í veruleikanum kann man borðreiða tað sama, sum man borðreiðir á morgunmatarborðið ella á middegi, bert í lutfalsligari minni nøgd.

Her eru nøkur hugskot til heilsugóðar millummálar, sum eru leskiligir og samstundis metta:

1. Reint jogurt við frískari frukt og músli. Pressað eitt nú eina appelsin ella granatepli út yvir jogurti. Hetta gevur ein leskiligan smakk.
2. Fullkornsbollar við soltnum osti (30+) og piparfrukt.
3. Ein skál av havragrýni við mjólk og frískari frukt.
4. Frukt og grønmeti skorið í munnbitar. Eitt gott hugskot er at hava eitt nú flustar gularøtur ella annað grønmeti standandi frammi sum munnbitar, tá børnini hava tørv á tí.
5. Rugbreyðsflís við soltnum viðskera, eitt nú kjøt ella fiskaviðskera og grønmeti.

Preiðið hesaferð:

Grønmetiskrás við dypp

Vel ymiskt grønmeti, eitt nú gularøtur, blómkál, brokkoli, reyðrøtur, agurkur, blaðsellarí, pipar-frukt, smáar tomatir ella avokado. Reinsa og sker grønmeti, og sker tað í minni stykkir.

Til dyppið skal tú nýta:

- 2 dl. hvítu
- 1 súsk. dijonsinnop
- 1 súsk. hakkaður purleykur
- 1 súsk. dild
- Salt og pipar

Rør jogurti saman við sinnopinum, purleykinum og dild. Smakka til við salti og pipari.

Einfalt og leskiligt!