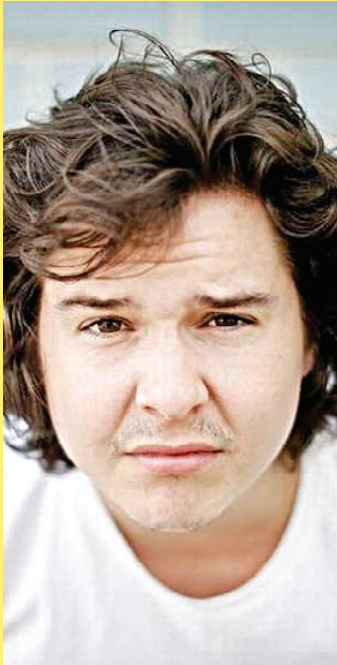


## Hetta hendir um vikuskiftið...

### Konsert...

#### Lukas Graham í Høllin á Hálsi



Fríggjakhvöldið og leygarkvöldið verður Ítróttahøllin á Hálsi í Havn karmur um konsert við dansku poppstjórnum Lukas Graham.

Lukas Graham var eitt av høvuðsnøvnunum á Summar Festivalinum í ár, og fleiri høvdu tá á munni, at hetta var kanska besta konsertin nakrantíð á Vágsbøi.

Sjálvur var Lukas Graham bergtikin av Føroyum og føroyingum, og hann lovaði alt fyri eitt, at hann ætlaði sær aftur til Føroya í heyst. Og tað lyftið ætlar hann sær at halda nú hann vitjar aftur í Føroyum um vikuskiftið.

Fríggjakhvöldið og leygarkvöldið fer danski popparin nevnliga at hava útgávukonsert í Høllini á Hálsi í Havn. Talan er um fyrstu konsertina nýggju konsertferð hansara.



#### Barnadansur í Norðurlandahúsinum

Fríggjadagin kl. 20.00 verður dansur fyri børn í Norðurlandahúsinum. Havnar Dansifelag og Norðurlandahúsið skipa fyri barnadansi, ið er eitt afturvendandi tiltak, har børn saman við vaksnum læra seg kvæði og føroyskan dans.



### KOSTRÁÐ

Rannvá Øssursdóttir, kostfrøðingur



# Tak børnini við í køkin



MODELLMYND

**Tekur tú tíni børn við í køkin? Sjálvt heilt smá børn kunnu hjálpa til, og tað eru fleiri fyrimunir við at lata børnini sleppa upp í part í køkinum.**

Tey stórru børnini kunnu hava teirra egna matdag, har tey sjálvi kunnu avgera, hvørjum borðreiðast skal við, meðan bæði smá og stórru børn kunnu vera við í matgerðini í gerandisdegnum.

Nógv foreldur vilja gjarna læra teirra børn at gera mat, men halda ofta at tíðin er ov knøpp ella at tað er ov stríggjið, men jálígar upplivingar við matgerð í ungum árum eru eitt gott grundarlag fyri sunnum matarvanum seinni í lívinum. Vaksin, ið hava verið við í køkinum sum børn, eru ofta meira áhugaði í at gera sunnan mat enn onnur vaksin.

Tak børnini við í køkin – tey vilja gjarna vera við Óttin fyri at børnini koma til skaða í køkinum heldur kanska nøkrum foreldrum frá at hava børnini við í matgerðini. Tað krevur sjálvsagt umhugsni, at lata børn vera við í køkinum, har tað bæði eru hvassir knívar og heitar grýtur, men tað kann saktans lata seg gera, og tað gevur nógva gleði til bæði stór og smá. At byrja við tekur tað eitt sindur longri tíð, men tað kann skjótt verða til stóra hjálp og fragd fyri alla familjuna. Kanska kann tað eisini geva íblástur til at royna nýggjar rættir – so børn og vaksin saman kunnu læra at kenna nýggjar rávørur og rættir.

Børn eru fødd forvitin, so loyvið teimum at uppliva tær mongu síðurnar av matinum. Tá tey sjálvi hava verið við í matgerðini, eru tey eisini meira áhugaði at eta matin. Børnini læra samstundis rávørurnar at kenna og uppliva hvussu ymiskt rávørurnar kunnu smakka, alt eftir hvussu tær eru tilgjørðar. Heldur tú barninum burtur frá køkinum, slóknar forvitni og verður barnið móguliga meira kræsið og líkasælt hvat viðvíkur mati.

**Her eru nøkur dømi um, hvussu tú kann loyva børnunum at luttaka í matgerðini:**

#### Frukt og grønmeti

- Vaska, flysa, skera, býta og ríva ymiskt grønmeti og fruktir sum t.d. gularøtur, blomkål, eplir, súrepli og appelsin.

#### Kjöt og fiskur

- Fars: viga tilfar, bróta egg, røra fars og forma fars til frikadellur ella kjøtbollar.
- Heil stykkir av fiski: skola, skera, raspa ella koyra fyllu í fiskin.
- Heil stykkir av kjøti: skera, banka ella marinera kjøt.

#### Breyð

- Viga tilfar, røra deiggj, skera deiggið í minnið stykkir, elta og forma deiggið til bollar og breyð ella pensla.

#### Børn og reinføri í køkinum

Tá børnini luttaka í matgerðini er tað umráðandi, at tú lærur tey tær grundleggjandi reglurnar um reinføri, áðrenn arbeiði í køkinum byrjar. Børnini skulu læra at vaska hendurnar gjølla áðrenn matgerð, ímillum skitnar og reinar mannagongdir, eftir at hava verið á vesi og eftir at hava hosta.

Børnini skulu eisini læra, at ein ikki koyrir fingararnar í munnin, nøsina ella hári, meðan ein er í køkinum. At halda ymskar ráðvørur atskildar sum t.d. rátt kjøt og egg frá tilgjørðum mati, og at ein ikki smakkar uppá eitt nú rátt kjøt, deiggj og líknandi.

Góðan arbeiðshug!