

## Hetta hendir um vikuskiftið...



### Nalja aftur á pall

Hvør kennir ikki lógini Á, tann deiliga Havn, Sjeikurin, Eitt dýpi av dýrari tíð, Hygg at mær, Ansa eftir, Loyndarmálið og Livandi ljós. Nú verða lógini at hoyra av pallinum í Reinsarínum leygarkvøldið frá kl. 21.00.

### Konsert...

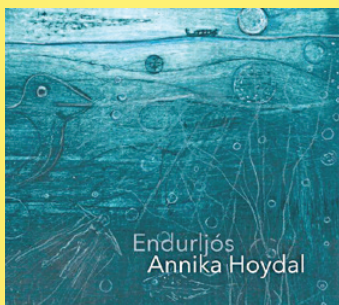
## Annika Hoydal aftur á pall



FFøroyingar flest munnu kennast við navnið Annika Hoydal og hennara stóra sangskatt við millum annað sangin um alduna, sum dregur meg at sær og rekur meg frá.

Nú Annika Hoydal fyllir 70 í novembur, letur hon nýggja útgávu úr hondum, sum hon hevur gjørt í samstarvi við beiggja sín, Gunnar Hoydal. Endurljós, sum er heitið á útgávuni, er ein fagnan av lívinum og listini, sum hon hevur skapt saman við Gunnari.

Í samband við útgávuna fer Annika aftur á pall, tá hon saman við nøkrum av Føroya fremstu tónleikarum fer at framföra lög, bæði av nýggju útgávuni og av hittlistanum. Útgávukonsertin verður endabrakið á Bókadøggunum, og verður í Norðurlandahúsinum 22. novembur.



### KOSTRÁÐ

Rannvá Øssursdóttir, kostfrøðingur



## Soleiðis fært tú barnið at eta fjølbroytt



MODELLMYND

**Matardirvi er ein natúrligur partur av forvitninum hjá børnum. Matar-dirvi hjá børnum kann styrkjast í gerandisdegnum við at eggja tey at smakka nýggjar matvørur og at royna nýggjar samansetingar**

**Her eru nøkur hugskot til, hvussu tú, sum foreldur, kann økja um matardirvið hjá barni tínum:**

1. Tak barnið við, tá tú fer at keypa inn.

2. Lat barnið vera við til at avgera hvat skal á matarskránna. Loyvið eitt nú barninum at velja litrík grønmeti, ið skulu nýtast til máltíðina.

3. Tak barnið við í køkin og lat tað taka lut í matgerðini. Matur, ið ein sjálvur hevur gjørt, er nógv meira spennandi at eta. Hetta gevur størri matarhug og dirvi.

4. Varðveit eitt jaligt fokus á at gera mat. Um tú, sum foreldur, virkar áhugað/ur, fer barnið eisini framhaldandi at vísa áhuga fyri matgerð.

5. Lat barnið sjálvt koyra matin á tallerkin.

6. Et máltíðina saman kring borðið, og lat hesa løtu verða hugnaligastu løtu á degnum. Kann-ingar vísa samanhag millum tað at prátta um hvussu maturin smakkar, hvørjum hann smakkar av, hvat tað er, ið gevur tann góða smakkin og matardirvið hjá børnum. Prátið endiliga um matin og samanberði við mat, ið barnið kennur frammanundan. Minst til, at barnið ofta skal royna okkurt nýtt 10-15 ferðir, áðrenn barnið góðtekur nýggja smakkin.

So miss ikki mótið og halt áfram við at eggja barninum at royna nýggjar og spennandi matvørur, soleiðis at tað bæði etur fjølbroyttan mat, og samstundis fær gleðina av at royna fjølbroyttar smakkir. Soleiðis gevur tú barni tínum møgu-leika fyri at útvikla eina rúgvu av matardirvi.

**Matardirvi er ein gáva, ið fylgir barninum alt lívið.**