



Soleiðis etur tú heilsugott

Ráðini hjá Fólkaheilsuráðnum eru at eta fjølbroytt, soleiðis at tú etur ymiskt gjøgnum dagin og vikuna. Skilagott er at eta nógv grønmeti, fullkorn og fisk og at drekka vatn afturvið

Vilmund Jacobsen

Tað var í 2013, at Danska Heilsustýrið kom við 10 nýggjum kostráðum, har í høvuðsheitum verður mælt til at eta meira av fiski – og minni av salti. Fyri fyrstu ferð eru tøl sett á, hvussu nógv kjøt vit eiga at eta. Í kostráðunum liggur eisini, at vit framhaldandi eiga at eta nógv grønmeti og velja fullkorn.

Tey 10 kostráðini

Bókstaviliga eru tey 10 kostráðini hesi:

- 1) Et fjølbroytt, ikki ov nógv og rør teg.
- 2) Et frukt og nógv grønmeti.
- 3) Et meira av fiski.
- 4) Vel fullkorn.
- 5) Vel soltið kjøt og soltnan viðskera.
- 6) Vel soltna mjólk og soltnan mjólkaúrdrátt.
- 7) Et minni av mettaðum feitti.
- 8) Et minni av sukri.
- 9) Et mat við minni av salti og
- 10) Drekk vatn.

Flestu hava hoyrt um kostráðini, men hvussu gera vit so í gerandisdegnum?

Ráðini eru góð at hava í huga, tá tú hugsar um heilsugóðan mat.

Grønmeti og fullkorn

Ráðini eru at eta fjølbroytt, soleiðis at tú etur ymiskt gjøgnum dagin og vikuna. Skilagott er at eta nógv grønmeti, fullkorn og fisk og at drekka vatn afturvið.

Heilsuráðið vísir á, at tvær til tríggjar fruktir um dagin er eitt gott boð, eins og 300 gramm av grønmeti, eitt nú gularótum, káli, ertrum, brokkoli og leyki.

Et fisk til døgurða tvær ferðir um vikuna og et fisk sum viðskera hvønn dag. Vel heldur fisk, høsnaunga, frukt og grønmeti sum viðskera enn kjøt.

Ráðini eru í mesta lagi at eta lamba-, svína- og oksakjøt tvær til tríggjar ferðir um vikuna – og at velja soltið kjøt. Heilsuráðini eru at drekka hálvan litur av solti-ella lættimjólk um dagin ella at eta soltið jogurt.

Rapsolja heldur enn smør

Tá tú steikir, er skilagott at avmarka nýtsluna av smøri og margarini og heldur brúka rapsolju.

Heilsuráðini mæla eisini til ikki at eta ov nógv salt, og tí nýtist tær heldur ikki at seta saltbússuna á borðið við máltíðir.

Tað er skilagott ikki at eiga kakur og góðgæti inni, og tað er skilagott heldur at drekka vatn enn saft, sodavatn og djús.

FRÁ TOFTA ARBEIÐARAFELAG

Aðalfundur felagsins verður í
hølnum hjá Tofa Talvfelag

týsdagin 21.02 kl.18.00

Skrá sambært lógum felagsins.

Uppskot til fundin skulu vera
formanninum í hendi í seinasta
lagi 20. februar.

NEVNDIN

Sosialurin 341800

WWW.BOWLING.FO



CATERING

HAVA TIT HØLINI, HAVA VIT
MATIN OG STARVSFÓLKID...

Bowlinghøllin á Hálsi
358181