

Serfrøðingurin:

TAÐ FINST ONGIN

Tað er sagt so ofta, at tað rínur ikki á longur. – vilt tú verða væl fyri og hava ein sunnan kropp, so er heilsugóður matur og rørsla einasta uppskriftin. Tað ber eisini til at liva heilsugott og verða skynsamur, hóast nógv er at gera í gerandisdegnum, og tíðin ikki altíð strekkir til. Broytingarnar, sum vit kunnu gera í gerandisdegnum nýtast ikkji at vera kollveltandi, men kunnu gerast í stigum, heldur Sølva J. Joensen, BA í føðslu og heilsu.



ANNIKA KUNOY IM

At liva heilsugott er ein raðfesting ein má gera sær, og tað krevur eitt sindur av ráðlegging av vikuni, um talan er um eina barnafamilju har øll hava nokk at gera. Tað ber tó væl til at taka heilsugóðar og skynsamur avgerðir, hóast nógv er at gera, heldur Sølva J. Joensen, BA í føðslu og heilsu.

– Steðga vit og hyggja at, hvussu matvanar og innkeypsvanar eru, og broyta hetta bara eitt lítið sindur, so nógv spart. Nógv vita ikki, hvussu nógvan pening tey brúka uppá mat, sigur Sølva J. Joensen.

Tað er tín uppgáva

Hon heldur, at tað hevur stóran týðning fyri heilsuna, at vit eta heilsugott. Etur tú heilsugóðan mat, fært tú allar tær vitaminir og mineralir, ið kroppurin tørvar, og

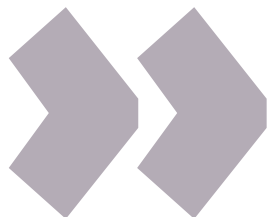
kroppurin fær tað neyðugu orkuna at virka. Tað er somuleiðis tín egna uppgáva at eta mat, sum er góður og uppbyggjandi fyri kroppin, so hann fær tað besta at arbeiða við. Velja vit hinvegin at nokta kroppinum neyðugu vitaminirnar og mineralirnar honum tørvar, so gongur tað, sum frá líður út yvir heilsuna. Fjølbroyttur og heilsugóður kostur kann fyrbyggja fólkasjúkur, so sum diabetes, hjarta- og aðrasjúkur og ov høgt blóðtrýst.

– Sjúkurnar eru vandamiklar, og tær kosta eisini samfelagnum nógv, sigur hon.

Hvat er heilsugott?

– Heilsugóður matur er fjølbroyttur matur, har vit eta eitt sindur av hvørjum og ikki ov nógv, sigur Sølva J. Joensen.

Hon greiðir frá, at matur verður deildur uppí føðsluevnir, og vit kenna tey sum protein, kolvæta og feitt, og vit skulu fáa eitt sindur av



Man má hyggja, hvaðani ráðini koma, og um tey eru evidensbaseraði. Ongin matbólkur er bert farligur ella bert sunnur at eta

hvørjum. Hon mælir til, at vit eta triggjar høvuðsmáltíðir hvønn dag, umframt millummáltíðir fyri at fáa tey neyðugu føðsluevnini kroppurin tørvar. Etur tú ígjøgnum allan dagin er eisini minni vandi fyri, at tú ovetur teg um kvøldið.

– Alt kroppurin tørvar til at virka, finna vit í mati, og tí er umráðandi at familjan etur fjølbroytt, soleiðis at øll fáa tað tey hava tørv á, sigur hon.

Ikki hoppa uppá alt

Sølva heldur, at av tí at vit eru so upptikin í gerandisdegnum, so

kann tað tykjast møtimikið at liva heilsugott, men at vit mugu minnast til, at onginuttan vit sjálvi kunnu ansa eftir okkara egnu heilsu.

Eisini fáa vit alskins ráð og hugskot á sosialu miðlunum, hvussu ein sunnur lívsstíllur sær út. Ráðini eru ofta ógrundað, og tí er týðningarmikið ikki at trúgva øllum, sum tú lesur.

– Man má hyggja, hvaðani ráðini koma, og



»Tøm-kødiskáp« eggjakaka

Uppskrift frá Sølva J. Joensen

Tú skalt brúka

1-2 leykir
Restir av grønmeti (piparfrukt, tomat, broccoli osfr.)
1 spsk olju
6 egg
6 spsk lættimjól

200 gr pálegg (skinka, hamburgarrygg, kyllingapylsa osfr.)
200 g eplir
100 g rivnan osti
Kryddarí

Arbeiðsháttur

Sker leykin og restirnar av grønmeti smátt. Svitsa leyk og grønmeti í eini grýtu saman við oljuni. Rør eggini og mjólkina saman. Koyr ost, eplir og grønmeti í eggini og mjólkina. Rør alt

saman og krydda at enda við salti og pipari ella onkrum øðrum kryddi, tær dámar.

Stoyt deiggið í eitt eldfast fat. Hita ovnin til 200° og baka mitt í ovninum í uml 30 min.