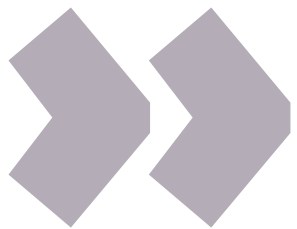


SNIDGØTA



Tað er tín egna uppgáva at eta mat, sum er góður og uppbyggjandi fyri kroppin, so hann fær tað besta at arbeiða við

um tey eru evidensbaseraði. Ongin matbólkur er bert farligur ella bert sunnur at eta – til dømis er banan sunt, men um tú bert etur banan, so er tað ikki sunt, sigur hon.

– Tað ræður um at finna ein javnvág, at hava tað gott og hvíla í tí ein ger. Somuleiðis at raðfesta seg sjálvan og sína heilsu, eta fjølbroytt, ikki ov nógv og røra seg dagliga, sigur hon.

Hóast hetta, so er eisini umráðandi at hava í huga, at manglar kroppurin okkurt, so gevur tað seg ofta til kennar í heilsuni. Vert er at nevna, at føroyingar ofta mangla D-vitamin, og hetta kemst óivað av, at vit ikki hava so nógva sól her í Føroyum, greiðir hon frá.

– Tí er umráðandi hjá okkum føroyingum, at hugsa um at fáa D-vitamin upp á aðrar mátar, so sum at eta feitan fisk, so sum laks, makrel, sild og síl, sigur hon.

Leggja vikuna til rættis

Um tú ynskir at spara pening, so eru ráðini frá Sølva, at raðfesta og

leggja vikuna til rættis, keypa inn við skynsemi og hugsa longur enn bara dagin í dag. Hetta kann gerast við eini matætlan, har tú skrivar niður, hvat skal keypast inn og somuleiðis keypa inn eftir tilboðum, sum eru í ymsu handlunum.

Hugsar tú um at brúka minni av peningi, so ber til at keypa fryst grønmeti, sum hevur somu føðsluvirði, sum frikst grønmeti. Eisini

ber til at velja grønmeti, sum ikki er so dýrt, so sum gularøtur og hvíttkál, sigur hon til endans.

Serfrøðingurin:

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. Tí er snilt at býta matin upp í hesar fyra matvørubólkarnar, og ígjøgnum dagin eta eitt sindur av hvørjum:

- Breyð, pasta, eplir, kjarnir og grýn
- Kjöt, fisk, fugl, egg, mjólk og ost
- Frukt og grønmeti
- Olja, margarin og smør

Prei

Tað er einans hugflogið ið setur mørkini. Til ber at brúka allar restir í køliskápinum.



10 góð ráð frá serfrøðinginum

Hvussu ger man, tá man vil halda seg til eina ávísa upphædd og eisini ansar eftir, at maturin sum familjan etur í gerandisdegnum er heilsugóður?

- 1. Skapa tær eitt yvirlit** – Hvat brúka vit sum familja pengarnar til, hvussu nógvi keypa vit í veruleikanum inn fyri hvønn mánað. Fá tær eina bók har tú skrivar alt niður og goymir kvittanir yvir ein heilan mánað, tú kanst gerast bilsin yvir hvussu nógvi matposturin fyllur í figgjarætlanini.
- 2. Broyt mynstur** – Fyllir matposturin alt ov nógvi í figgjarætlanini, so er umráðandi at umleggja kost- og innkeypsmynstur í familjuni. Møguliga skal ein upphædd setast til síðis hvørja viku til mat, keypast biligari inn, ella skal innkeypið minka.
- 3. Legg vikuna væl tilrættis** – Ger eina matætlan soleiðis at nýggjar rættir ikki skulu gerast dagliga. Skriva í eitt skema hvat familjan skal eta ígjøgnum vikuna, og eisini nær restir skula etast
- 4. Fá øll í húsarhaldinum við** – Fá børnini við og finn teir rættir, familjuni dámar best. Finn eisini útav, hvussu dagarnir síggja út, hvussu nógvi matpakkar skula gerast, hvussu nógvi mjólk tørvur er á, hvat skal keypast inn til morgunmat og hvør er heima til nátturða.
- 5. Innkeypslista** – Ger ein innkeypslista og keyp inn eina til tvær ferðir um vikuna. Vit kenna øll til at fara til handilsuttan ein lista, har tey flestu enda við at keypa óneyðug brákeyp. Minni tú keypur inn minni brákeyp koma í innkeypsvognin.
- 6. Tilboðsbløð** – Hygg at teimum og vita um tað passar inn í ætlanina eftir vikuni.
- 7. Fullkorn- og lyklarholtsmerki** – Virkar tað ov møtimikið at hugsa um hvat er heilsugott at keypa hvørjaferð tú fer til handils, hygg so eftir fullkornsmerkinum og lyklarholtsmerkinum, tá tú keypur inn. Hesi merkir gera tað nemmari fyri brúkaran at velja eina heilsugóða vøru, fullkornsmerkið krevur at vøran inniheldur nóg mikið av fullkorni og lyklarholtsmerkið krevur at vøran ikki inniheldur og nógvi salt, feitt, sukur og inniheldur kostrevjur og fullkorn.
- 8. Minst til frystiboksina** – Nógvi føroysk húsarhald eiga eina frystiboks, sum í nógvi førum er full av fiski og kjøti. Et úr frystiboksini og minst til at frysta restir.
- 9. Brúka tað tú eigur** – Hav ein "tøm køliskápið" dag um vikuna, soleiðis at tað mesta av innkeypnum verður etið og ikki fer í rusk. Hetta kann millum annað gerast til eina eggjakøku, sum kann gerast av restum.
- 10. Vanar taka tíð** – Minst til, at um ein heil familja skal skifta vanar, so tekur tað tíð, men tað er ikki ógjørlegt.