

Sunt heldur enn svans

- Sunnur matur er finasta slag. Man skal bara ekki blíva alt ov hysteriskur - so er tað onki stuttligt longur, siga genturnar á Húsarhaldsskúlanum , sum eisini avdúka, hvat tær eta, tá tær sláa seg leysar, og ongin sær...

MATUR OG HEILSA
Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo

Lagið er avbera gott hendan fyrrapartin, vit vitja genturnar á Húsarhaldsskúlanum Klaksvík. Í køkinum er tónleikurin fór frá, og nakrar av gentunum eru í ferð við at gera døgurða. Tað verður nú ikki tað heilt stóra, bara fesk suppa, tí hetta kveldið er veitsla á skúlanum, og tá stendur oksasteik við øllum tilhoyri á skránni. Tveir stórir døgurðar sama dag hoyra nevniliga ikki heima á einum sunnum matskema - tað vita tær alt um á Húsarhaldsskúlanum, har heilsugóður matur og matvanar eru fastir tættir á tímatalvuni.

Eitt sindur av hvørjum

Hóast tær flestu av gentunum, sum eru í køkinum hendan morgunin, eru rættiliga ungar, eini 16-17 ár, er heilsugóður matur als ikki nakað fremmant fyri tær. Heimanífrá er tær vanar við at hoyra tos um at eta sunt, men fyri tær flestu er hetta



Kathrina og Susan eru klárar at seta feskú suppu á døgurðaborðið

fyrstu ferð, tær sjálvar skulu gera sunnan mat og halda skil á, at maturin er rætt samansettur. Og hvussu gongur so tað?

- Fint, sigur Asta Hansen og ramsar skjótt rætta orkubýtið upp, meðan hon hakkar gularoturnar til suppuna. - Tað er læt nokk at halda skil á einum rætti, men tað er ikki nokk. Man skal jú helst halda skil á, hvat man etur ein heilan

dag, og tá kann tað blíva eitt sindur flokt. So má man bara royna at fáa eitt sindur av hvørjum, heldur hon.

Sunset heldur en Burger King

Eitt er at eta sunt, tá mamma ella lærarin heldur eyga við tær. Men hvussu so, tá tær sjálvar sleppa at gera av, hvat tær hava best hug at eta?

Um tit nú sluppu at velja at eta døgurða á Sunset Boulevard ella Burger King. Hvat høvdu tit valt?

- Sunset!., rópa tær við ein munn og siggja út til at meina tað í rama álvara. - Tað smakkar nógv betri, og so veit man, at tað ikki er junk-food, man koyrir í seg. Tær flestu viðganga allikavæl, at ein sodavatn nokk hevði smakka best afturvið, men skulu tær drekka okk-

urt, tí tær eru tystar, velja tær vatn.

Prátið byrjar at snúgva seg um, hvi man í grundini skal eta sunt. Er tað bara tí, tær eru bangnar fyri at blíva ov tjúkkar?

- Tja, eisini tað, men ikki bara, sigur Susan Guðjónsson. - Gongur man bara og fyllir seg við svansi, orkar man onki og fær illa hugsa klárt - man blívir so dovin, sigur Susan, sum eisini



Anita heldur tað vera nógv meir spennandi at gera sunnan mat, enn hon hevði ímyndað sær, áðrenn hon kom á Húsarhaldsskúlan

flísta á, at tað eru so nógvir freistandi myndir og lýsingar fyri ósunnnum mati allastaðni.

- Men blaðar man í onkrum blaði, eru tað faktiskt líka nógvir lekrar myndir av sunnun mati. So í síðsta enda er tað upp til tín sjálfvan, sigur Susan, sum nú má skunda sær við suppuni til svongu vinkonurnar.



Asta veit væl, hvat hon skal hyggja eftir á eini vørulýsing, tá hon fer til handils.



Pál Weihe, yvirlækni:

Sodavatn ikki heilsuskaðiligt í sær sjálvum

- Spurningurin um, hvørt sodavatn er skaðiligt ella ikki, er ikki ein ja/nei spurningur. Gera vit hann til tað kortini, fer kjakið av sporinum og kann elva til stórar misskiljingar, sigur Pál Weihe, yvirlækni

HEILSUSJÓNARMÍÐ
Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo

- Tað ber ikki til at siga, at ein matvøra er sunn ella ósunn í sær sjálvum. Tað veldst um, hvussu nógv vit eta av henni í mun til alt annað, vit eta, og hvussu nógv vit røra okkum. Tí ber tað heldur ikki til at peika á sodavatn og siga, at tað er heilsuskaðiligt í sær sjálvum, sigur Pál Weihe, sum var við í ráðgevandi bólkinum hjá Fíggjarmálaráðnum, tá uppskotið um avgjöld á sodavatn og tubbak varð fyrireikað.

Heildarmynd

Spurdur um orsøkina til, at sodavatn kortini varð valt út millum aðrar vørur, tá avgjöldini vórðu ásett, sigur Pál Weihe, at tøluni vísa, at støðan við ovurfiti hjá børnum er tann sama í Føroyum, sum í øðrum londum í Europa. Hóast vit ikki vita, hvussu hendan støðan er íkomin hjá okkum, er tað sannlíkt, at gongdin hevur verið tann sama, sum eitt nú í Danmark. Og har er tað ósamsvarið millum orkuinntøku og orkunýtslu, sum er trupulleikin

- Børnini eru líkamliga óvirkin, tá tey sita framm-anfyri telduni ella sjónvarpsskiggið. Drekkatey so leskidrykkir, sum innihalda vanligt sukur, fáa



tey tilfórda eina orku, sum tey ikki klára at brenna, tí tey eru so óvirkin, sigur Pál Weihe. Hann leggur afturat, at hóast sukur ikki hevur so

stóran týðning fyri uppbygnaðin av kroppinum, sum protein og fitievni, so er sukur neyvan skaðiligt, um tað verður umsett til orku, við at vera virkin kroppsliga.

Sukurfrítt ikki eitt alternativ

Mong hava undrast yvir, hví Apollinaris og sukurfrítt sodavatn ikki sleppa undan avgjaldinum. Til hetta sigur Pál Weihe, at tað í fyrsta umfari kemst av, at drykkirnir koma undir sama vørubólk, sum sodavatn verða ein viðvirkandi orsök til at heilsustøðan sum heild vernsar, sigur Hans Pauli.

gjörði onki, um vatn við Citrus slapp undan avgjaldinum, við tað at hesir drykkir mugu metast at vera eitt rímligt alternativ til sodavatn, sigur Pál Weihe.

Hinvegin heldur hann tað ikki vera ráðiligt at geva fólki ta fatan, at tey róliga kunnu drekka so nógv sukurfrítt sodavatn, sum teimum lystir. Tað sukurfría sodavatnið inniheldur nógv kunstigt sukur umframt nógv tilsetingarevni, sum vit ikki vita nóg nógv um. Frá einum heilsusjónarmiði er tað ikki ráðiligt beinleiðis at stímbra nýtsluni av sukurfríum sodavatni, so leingi vit ikki kenna møgulegar langtíðar avleiðingar av tí, sigur Pál Weihe.

Ávarar

Pál Weihe ávarar sostatt ímóti, at gera hetta kjakið til ein spurning um einstakar matvørur ella drykkir, sum til dømis sodavatn.

- Hetta kann hava við sær, at fólk missa heildarmyndina úr eygsjón og fara at halda, at bara tey ikki drekka sodavatn, so er alt í finasta lagi. Tí tað nyttar lítið, um tú í staðin fyllir teg við góðgæti og køkum. Somuleiðis er tað skeivt at halda, at bara við at seta avgjöld á sodavatn og tubbak, so er alt gott. Tað er tað ikki, men samanumtikið ber til at siga, at minni nýtsla av hesum vørum fer at betra um fólkaheilsuna, sigur Pál Weihe, yvirlækni.

Einar Waag átalur Hans Paula Strøm

- Tað er snøgt sagt ikki rætt, tá landsstýrismaðurin í heilsumálum sigur, at sodavatn er heilsuskaðiligt, sigur stjórin á Føroya Bjór, sum harðliga átalur úttalilsini hjá Hans Paula Strøm í blaðnum týsdagin

AVGJÖLD
Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo

Einar Waag visir á, at Hans Pauli Strøm ongi víðanlig prógv hevur fyri, at sodavatn er heilsuskaðiligt. Tvørturímóti. Allar serfrøðinga kanningar og -frágreiðingar, m.a tær hjá Pál Weihe, vísa, at sodavatn lítla og onga ávirkan hevur, um nýtslan er í samsvar við tað, tú brennur.

- Við at bólka sodavatn saman við tubbak, ger landsstýrismaðurin harafturat sodavatn til tað reina gift, og tað er jú fullkomiliga burturvið, sigur Einar Waag, sum eisini heldur tað vera sera løgi, at landsstýrið eina løtu nevnr avgjöldini heilsugjöld og næstu løtu inntøkulóg.

- Tað veldst eftir øllum at døma um, hvussu tú spyr. Spyrst tú generelt, kalla teir tað heilsugjöld. Men spyrst tú, hví sukurfrítt sodavatn og Apollinaris so ikki sleppa undan, skifta avgjöldini bráðliga heiti, og eita inntøkulóg. Okkurt bendir á, at landsstýrið hevur ein forkláringstrupulleika, sigur Einar Waag.



Sunnir matvanar: Ger tað einfalt

- Matur nýtist als ikki at vera fremmandur fyri at vera sunnur. Ofta er tað feroyska og einfalda tað allarbesta, sigur Elisabeth Akursmørk, virkandi leiðari á Húsarhaldsskúlanum.

MATUR OG HEILSA
Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo

- Ger tað einfalt, sigur Elisabeth Akursmørk, tá vit spyrja hana, um eitt gott ráð til at byrja heilsu-betri matvanar. - Lat vera við at telja prosentir og gera flokt roknistykki. Og

miss ikki mótið, um tað miseydnast ein dag. Tað er ongin vanlukka, bara tú tekur tráðin upp aftur, sum skjótast.

Elisabeth hevur starvast sum lærari á Húsarhaldsskúlanum seinastu 9 árin og er als ikki í iva um, at áhugin fyri heilsugóðum mati er øktur nógv seinastu tíðina - bæði hjá næmingunum og hjá fólki sum heild.

- Næmingarnir tosa og spyrja meir um heilsugóðan mat, enn tær gjørdur fyrr. Og so hava tær altíð sína avgjördu meining um tað, tær eta, sigur Elisabeth, sum saman við Jóhannu á Tjaldrafløtti eisini hevur havt tey sera vælumtøktu heilsuskeiðini, har tú kanst fáa hjálp at



- Hugsa um, hvat tú vilt og kanst, og ikki hvat tú burdi ella ikki burdi. So verður nógv lettari at broyta matvanar, sigur Elisabeth Akursmørk.

Ræstur fiskur og klænkikurar

Tey flestu vit væl, hvat tey helst eiga at eta, men tey vit ikki hvi, og tí kunnu tey ikki sjálvi byggja víðari á tað í longdini. Tí fáa tey eina grundleggjandi innleiðing á skeiðnum í, hvussu maturin er samansettur, sum tey kunnu brúka, tá tey seta matin

klænka teg ella bara læra betri matvanar, sum øll familjan kann fáa gleði av.

saman sjálvi heima. Til dømis undrar tað nógv, at tann feroyski maturin, umframt at vera heilsugóður, er sera væl egnuður sum klænkimatur - bara tú ikki hevur ov nógv smelt og garnatálg afturvið.

- Tað nyttar lítið við einum smartum kuri úr einum vikublaði, um tilfarið er so fremmant og dýrt, at tað ikki kann brúkast sum gerandismatur hjá allari familjuni. Tá er skjótt at missa móti, og so er lítið vunnið, sigur Elisabeth.