

SKEIVUR KOSTUR TIL BÖRN ELVIR TIL MØÐI OG ØÐI

Er matpakkin til börnini ikki so mikið fjølbroyttur, at kroppurin fær føðsluevnini, ið honum tørvar, er tað skjótt, at barnið ikki orkar tað, sum tað eigur. Tað sigur Sølva Jansdóttir Joensen, yrkisbachelorur í føðslu og heilsu, sum heldur, at nógv foreldur vita ikki nóg mikið um heilsugóðan kost

MILDRIÐ JACOBSEN

MILDRIÐ@SOSIALURIN.FO

Skeivur kostur hevur stóra ávirkan á gerandisdagin hjá barninum. Útlendskar kanningar vísa, at eitt barn, sum ikki fær tey føðsluevnini, sum tað hevur tørv á, verður ávirkað bæði sálarliga og kropsliga. Eitt nú orkar barnið ikki at spæla, og tað verður ringt at fáast við. Eisini vísa kanningar, at evnini hjá barninum at læra verða ávirkað av skeivum kosti.

Flestu børn eru á stovni ella í skúla ein stóran part av degnum, og tí er sera týðandi, at matpakkin er fjølbroyttur og nøktar tørvin á føðsluevnum.

– Skal barnið hava orku til dagin, er tað umráðandi, at tey røttu føðsluevnini eru í matpakkanum. Maturin skal vera fjølbroyttur, so kroppurin fær alt tað, sum honum tørvar, sigur Sølva Jansdóttir Joensen, sum er yrkisbachelorur í føðslu og heilsu.

Hon sigur, at er matpakkin ikki nøktandi, so er tað skjótt, at

Góð ráð til kræsin børn

At nógv børn eru kræsin, er ongín loyna. Sølva Jansdóttir Joensen heldur, at bestu ráðini til tey, sum hava eitt kræsið barn, er at blíva við at bjóða barninum ymiskan mat, lata barnið royna matin, nerta við hann og smakka á hann og eisini sleppa at greiða frá, hví barninum dámar ella ikki dámar matin.

– Eg haldi, at tað snýr seg um at geva barninum matmót. Vís barninum ymiskar matvørur, tak barnið við í matgerðina og skapa áhuga fyri matinum, sigur hon.



barnið ikki orkar tað, sum tað eigur. Avleiðingarnar kunnu verða bæði møði og øði, sigur Sølva Jansdóttir Joensen.

Tann góði matpakkin

Spurd hvat foreldur skulu hugsa um, tá tey smyrja matpakka til barnið, sigur Sølva, at tað er fyrst og fremst umráðandi, at matpakkin er fjølbroyttur, mettar væl og gevur barninum orku til dagin. Hon mælir til at fylgja teimum tíggju kostráðunum, um tú vilt tryggja tær, at barnið fær nóg nógv føðsluevni.

Í einum matpakka, sum er í samsvari við kostráðini, eru rugbreyð ella grovari breyð, grønmetisstavar ella salat, høsnaungi, ostur ella egg sum viðskeri, minst eitt slag av fiskaviðskera og frukt.

Ov lítið upplýst

Sølva Jansdóttir Joensen heldur, at foreldur verða ov lítið upplýst um,

hvussu týðningarmikil maturin er fyri börnini.

– Foreldur áttu at verið betur upplýst um, hvat heilsugóður kostur er, soleiðis at tey kunnu læra börnini góðar matvanar, sigur Sølva og leggur afturat, at so høvdu foreldur eisini verið betur før fyri at smurt børnunum spennandi og heilsugóðar matpakkar.

Hon heldur, at tað átti at verið skipað fyri eitt nú kunningarkvøldum í skúlum og dagstovnum, har fakkfólk innan heilsu og føðslu kundu greitt frá, hvussu stóran týðning tað hevur, at barnið fær heilsugóðan kost. Eisini kundu foreldur fingið útflýggjað ein bóklíng við kunnandi tilfari um kost og heilsu, sigur Sølva Jansdóttir Joensen.

Sølva heldur, at tá foreldur gera matpakkar í dag, so eru tað framvegis nógv, sum ikki gera so nógv burtúr. Tey leggja tvær breyðflisar saman við livurpostei og

pakka tær í plastfilm, og tað er tað.

– Tað er helst tí, at nógv fólk hava ikki stundir til at smyrja, skera og flysa til matpakkan. Og tað, haldi eg, er sera óheppið, sigur Sølva Jansdóttir Joensen.

Hon ásannar, at tað tekur tíð og krevur orku at gera spennandi matpakkar. Eini góð ráð, um tíðin ikki røkkur, eru at smyrja matpakkan um kvøldið. Tað ber væl til, sigur Sølva, sum heldur, at ein orsök til, at nógv ikki gera so nógv burtúr matpakkanum, er helst, at börnini eru ikki von við aðrar matpakkar enn breyð við livurpostei, og tí seta tey ikki krøv um ein øðrvísi matpakka.

Sølva leggur kortini afturat, at tað er fleiri, sum eru tilvitað um kost og tí gera nógv burtúr matpakkanum hjá børnunum.

Matarskipan ongín loysn

Sølva Jansdóttir Joensen, B.A. í føðslu og heilsu, heldur ikki, at

Tey tíggju kostráðini:

Et fjølbroytt, et ikki ov nógv og ver kropsliga virkin
Et frukt og nógv grønmeti
Et meira fisk
Vel fullkorn
Et soltið kjøt og soltnan kjøtviðskera
Vel soltnar mjólkavørur
Et minni mettað feitt
Et mat við minni salti
Et minni sukur
Drekk vatn

Kelda: Danska Matvørustýrið

tað hevði verið ein loysn fyri øll at skift matpakkanar út við eitt slag av matarskipan ella kantínu á dagstovnum og á skúlum.

Hon vísir á, at tær matarskipanirnar, sum hevur kennir til, eru als ikki nøktandi.

– Tað tykist sum um, at tað er ikki nóg mikið av peningi. Biligar vørur verða keyptar, so maturin røkur til so nógv sum møgulegt, og tað verður als ikki hugsað um góðskuna, sigur Sølva.

Hon sigur, at skulu matarskipanir ella kantinur setast á stovn í skúlum og dagstovnum, so skulu tær lúka høg krøv innan føðslu og heilsu, um øll skulu fáa ágóðan av tí.

– Maturin skal vera fjølbroyttur, heilsugóður, vælsmakandi, mennandi og spennandi fyri börnini. Og fakkfólk innan mat og heilsu mugu standa aftan fyri eitt slíkt konsept, so börnini fáa góðar matvanar, matmót og heilsugóðan kost dagliga, sigur hon.

Ein slík skipan, sum lýkur krøvini innan føðslu og heilsu, og sum fakkfólk standa fyri, hevði gagnað teimum, sum í dag fáa ein matpakka, sum ikki er í samsvari við tey tíggju kostráðini, sigur Sølva Jansdóttir Joensen, yrkisbachelorur í føðslu og heilsu.