

HEILSUGÓÐUR MATPAKKI SUM BARNIÐ ETUR

Sama um talan er um vöggustovubarn, barnagarðsbarn ella skúlabarn, so eigur matpakkin at vera so spennandi fyri barnið, at barnið vil eta matpakkan

MILDRÍÐ JACOBSEN

MILDRID@SOSIALURIN.FO

Tað sigur Sólva Jansdóttir Joensen, yrkisbachelorur í føðslu og heilsu, sum heldur, at foreldur eiga at bjóða tí góða gamla breyðinum við livurpostei av og heldur hugsa kreativt. Tá verður tað stuttligt hjá barninum at eta matpakkan, sigur hon.



YMISKIR LITIR OG FORMAR

Tað ber eitt nú til at skera breyðið út við formum, so tað fær onnur skap.

GRØNMETI OG FRUKT

Brúka grønmæti og frukt til at gera tað innbjóðandi hjá barninum at hyggja niður í matareskjuna. Sker grønmæti í stavar, sum tað er lætt hjá barninum at eta.



SMILEY Á VIÐSKERAN

Ger eitt smiley á viðskeran við eitt nú agurk og piparfrukt.



GER EITT SPIJÓT ELLA EINA TVÍFLÍS

Ger eina tvíflís, ella sker ost, grønmæti, breyð og annað í terningar og koyr tað á eitt spjót.

EGGJAKØKUR OG MATPANNUKØKUR

Matpakkin verður eisini meira spennandi við lítlum eggjakøkum ella matpannukøkum.



PITSASNIGLAR OG PYLSUHORN

Pitsasniglar og pylsubreyð við fullkornsmjøli eru góð at koyra í matpakkan.

DØGURÐARESTIR

Koyr restir frá døgurðanum í matpakkan. Eitt nú pitabreyð ella skrávusalat.



PAKKA MATIN FYRI SEG

Pakka matin inn fyri seg ella nýt fleiri lítill iløt at koyra matin í.

FRUKT HELDUR ENN KØKU

Góðgæti, koka ella sjokoláta skal ikki í matpakkan hjá barninum. Vel heldur frukt til at umboða tað søta. Sker fruktina sundur og koyr hana í eitt ílát fyri seg at eta omaná.

Hetta vilja børn helst hava í matpakkan:

Pítsasniglar



Frukt
Pylsubreyð
Múslibarr
Grønmæti í stavum
Rugbreyð við viðskera
Tvíflísar av grovum breyði
Ljóst breyð og pannukøkur
Pastasalat og køkur
Góðgæti

Kelda: tv2.dk

Sambært kostráðunum er hetta ein góður matpakki:

Breyð:

rugbreyð ella grovari breyð

Grønmæti:

grønmætisstavar ella salat

Viðskeri:

høsnarungi, ostur ella egg

Fiskur:

í minsta lagi eitt slag av fiskaviðskera

Frukt:

tað fríska
og søta



Orkutørvur hjá børnum:

Børn 2 til 5 ár: 1.272 kaloriur um dagin
Børn 6 til 9 ár: 1.656 kaloriur um dagin

Dreingir:

10 til 13 ár: 2.232 kaloriur um dagin
14 til 17 ár: 2.832 kaloriur um dagin

Gentur:

10 til 13 ár: 2.064 kaloriur um dagin
14 til 17 ár: 2.352 kaloriur um dagin

Talan er um miðaltøl, sum eru treytað av matarlysti, og hvussu kropsliga virkin tey eru. Mælt verður til, at børn og ung undir 18 ár eru kropsliga virkin ein tíma um dagin. Ongar tilráðingar eru um kropsligt virkni til børn undir 5 ár.

Kelda: Norðurlandsku føðsluevnistilmælini