

Annika Kunoy Im

Eitt, ið eyðkennir árstíðirnar árið runt eru tær siðvenjur, ið vit knýta at teimum. Um jólini eru siðvenjurnar serstakliga rótfestar, og høgtíðin er ikki hin sama, um vit ikki gera soleiðs, sum vit plaga – soleiðis, sum man eigur at gera.

Og nógv av tí, sum vit takast við hesa ársins tíð snýr seg um at matgera, borðreiða og eta saman. Hetta eru ofta hugnaligar løtur merktar av samveru við fólk, vit eru góð við. Tað eru fleiri slíkir dagar, og tað tykist, sum byrja teir fyrr á hvørjum ári.

Sølva Jansdóttir Joensen, BA í føðslu og heilsu og persónligur venjari, greiðir frá, at tað er soleiðis, at á jolum eiga vit at eta – og ofta eta vit alt ov nógv. Akkurát sum vit eftir nýggjár eiga at fara á kur og byrja at venja.

Tað er skilaleyst at hugsa, at tað fer at bera til at bota fyri jóla-ovátíð í janúar mánaði, tí tá byrjar gerandisdagurin eisini aftur, og tað er heilt víst, at vit ikki hava betur tíð til at hugsa um føðslu og venjing tá, enn vit hava í dag.

– Slíkur hugsunaráttur elvir til, at ein, sum árin líða, kanska spakuliga verður tyngri, sigur hon. Og leggur afturat at tað ofta eru tankarnir vit hava um jólamatin, ið eru ósunnir, og kunnu elva til ovát, síðani yvirvekt, ógnðsemi og so framvegis.

Hon mælir tí til, at hava vit og skil við gjøgnum jólahøgtíðina, og kemur við fimm ráðum, sum hon kallar Tey fimm jólaboðini:

1. Finn tíni yndis

Et bert tað, sum tær dámar ordiliga væl. Sølva Jansdóttir Joensen tekur famøsu Cadbury karamelldósina sum dømi. Hetta er góðgæti, sum vit øll seta í samband við jólini. Ofta stendur ein skál av hesum lekkru jólakaramellunum á borðinum, og vit fáa okkum nakrar í hondina nakrar ferðir um dagin. Tá ein tíð er fráliðin eru bert tær appelsingulu og reyðu eftir í dósini, tí tær dámar eingin. Men so eta vit tær kortini, tá tær koma á borðið, tí tær eru har, og tær eru tøk. Tað er umráðandi, at vit minnst til, at tað ikki er neyðugt at eta nakað, sum vit ikki ordiliga leggja í. Og tað er lættari at siga nei takk, tá tú frammanundan hevur hugsað um, tú dámar tað ella ikki. Og at tað er umráðandi at spyrja seg sjálvan, um hetta søta, sum nú fer í munnin er tað vert, tí summi ting eru veruliga lekkarari at eta enn onnur. So finn tað jólagóðgæti tær dámar best, viðmælir hon.

2. Æra tína svongd og mettu

Set eina lítla løtu av og hugsa um tú veruliga kennir svongd ella ikki. Somuleiðs tá tú hevur etið, um tú enn etur, tí kroppurin tørvar orku, ella um tað nú móguliga eru aðrar orsökir til, at tú etur.

– Kroppurin dugur ómetaliga væl sjálvur at siga frá, nær hann er mettur og, nær honum tørvar føði. Vit hava ofta trupult við at lurta eftir kroppinum, tí vit hava so rótfasta matmentan, ið sigur okkum, hvat og nær vit eiga at eta. Ofta kennist tað, sum hava vit eina skyldu at eta til ymisk høvi, og tá vit



Mynd: Klara Johannesen

vitja ymisk fólk, og hendan skyldan liggur ómetaliga djúpt inni í okkum. Vit mugu tilvitað hugsa um hesi tingini. Høvdu vit lært okkum at njóta matin og lurta eftir, nær vit eru svang og nær vit eru mett, so hevði tað gjørt stóran mun, sigur Sølva Jansdóttir Joensen.

– Vit hava doyvt hesa natúrligu kensluna gjøgnum lívið, tí tað eru so

nógvar reglur og sterk mentan, tá tað snýr seg um mat, leggur hon aftrat.

Á jolum eru fleiri dagar, har flest øll oveta seg, og ovát elvir til, at vit verða tyngri. Sølva Jansdóttir Joensen heldur, at læra vit at merkja eftir okkara svongd og mettu so finna vit ein sunnan javnvág.

3. Minka um atkomu

Um maturin stendur beint framman fyri tær, so er tað torførari at takka nei. Føðslu- og heilsuserfrøðingurin heldur, at vit onkuntíð noyðast at lumpa okkum sjálvi og goyma orkutætta jólamatin burtur, so hann ikki er á borðinum framman fyri okkum ella nakra staðni, har hann er alt ov lætt atkomuligur. Nógv av tí, sum vit eta, eta vit ótilvitað. Vit koyra matin í munnun, tí hann liggur har í skálini á borðinum, sum vit sita við. Tá er freistingin alt ov stór, um vit ynskja at halda aftur.

– Hetta merkir ikki, at vit als ikki skulu eta tað søta og góða á jolum, hetta merkir bert, at vit tilvitað kanska flyta onkra skál eitt sindur longur vekk, soleiðis at vit ikki sita og skumpa í munnin uttan at vita av tí. Duga vit afturat hesum eisini at eta tað, vit dáma best, eru vit komin rættiliga langt við at gerast tilvitaði, sigur hon.

4. Ver stolt/ur – tað er loyvt at siga nei takk

Tú skalt ikki eta fyri onnur. Tað er ikki neyðugt at takka ja, bara tí at omma hevur bakað kleynur, ella tí at tú fært bjóðað eina karamellu, tá tú keypir inn. Heldur ikki er neyðugt at baka fleiri sløg av smákøkum, keypa alt ov nógv góðgæti og annars gera ov nógv av við orkutøttum mati.

Ynskir man at verða meir tilvitaður um tað, sum fer í munnin, so krevur tað, at man hyggur at teimum mynstrunum, sum man hevur gjørt sær, tá tað snýr seg um mat. Tað er ógvuliga ymiskt, hví vit øll eta, og lættast er at stýra tí, sum man ger heima hjá sær sjálvum.

5. Steðga tá njótilsi fellur

Vit hugsa ofta, at tað man ikki bila so nógv, um vit eta eitt sindur meir, nú jólini standa fyri durum. Men um vit so ikki kompensera við rørslu ella eta minni onkrar dagar, so er skjótt til at vit gerast tyngri, sum árin ganga. Sølva Jansdóttir Joensen heldur, at vit ofta gera alt ov nógv av, tí vit upphveja matsiðvenjurnar, sum hoyra jolunum til. Fyri summi er jóladøgurðin so umráðandi, at tey eta fimm portiónir. Í veruleikanum kann man altíð gera sær ein jóladøgurða, tí dunna er at fáa alt árið.

– Ger man dunnu nakrar ferðir um árið, so verður tað minni glorifiserað, sigur hon.

Eisini kunnu vit hava í huga, at tá vit fáa okkum av tí søta, at bert taka nakrar fáar karamellur, bomm ella hvat tað nú skal vera av tí okkum dám-ar allar best, og síðani leggja tað á ein minni tallerk og veruliga njóta at eta tað.

– Tað er umráðandi, at vit fáa njótilsi við, tá vit eta, tí vit kunnu bara ímynda okkum, hvussu nógv var kaloriur fara ótilvitað innum - høvdu vit vitað tað, ja so høvdu vit ikki etið tað. Finn jólabommini, sum tær dámar allar best og lat so hini liggja, og et sjálvandi jóladøgurðan við góðari samvitsku, men brúka vit og skil og lær teg at njóta og merkja eftir - ikki bert um jólini men altíð, sigur kost- og føðsluserfrøðingurin.

TIP

Ert tú eitt sindur aktivur í gerandisdegnum, so ert tú longu eitt fet frammanfyri, og noyðist tí ikki at hugsa líka nógv um allar tær eyka kaloriurnar, sum fara innum á jolum. Tað eru fleiri, sum hava frí jóladagarnar, og tá er eisini betri tíð til at røra seg eitt sindur. Øll rørsla ger mun. Eisini ein dagligur gongutúrur, sum bert er 15 minuttir, tí tað eru tær litlu gerðirnar, ið flyta fjallið, heldur Sølva Jansdóttir Joensen.