



Matpakkin er ein heilsan heimanífrá

– Børn eru á stovni ella í skúla meginpartin av degnum. Tá er tað stuttligt at fáa eina heilsan frá foreldrunum. Tað er tað, sum matpakkin er. Tað lítla í gerandisdegnum, sum er heimanífrá, sigur Sølva Jansdóttir Joensen, sum er yrkisbachelorur í føðslu og heilsu

ANNIKA KUNOY IM
MYND: KLARA JOHANNESSEN

– Tí er tað umráðandi, at matpakkin er eitt sindur festligur og hugnaligur. Eg haldi, at hevur man tað í huga, kann tað eggja til at gera eitt sindur eyka, sigur Sølva Jansdóttir Joensen, yrkisbachelorur í føðslu og heilsu.

– Hetta kann gerast við at gera matpakkan stuttligan og spennandi, so hann gleðir barnið. Eitt dømi kann vera at skera agurkina til eina stjörnu, tekna eitt smiley við majonesuni ella leggja ein seðil í matpakkan við eini tekning ella eini heilsan, um barnið er eitt sindur størri. Tað skal ikki so nógv til, greiðir hon frá.

Bensin á motorin

Skeivur kostur hevur stóra ávirkan á gerandisdagin hjá barninum. Útlenskar 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 tørvinn 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.

Hon sigur, at er matpakkin ikki nøktandi, so er tað skjótt, at barnið ikki orkar tað, sum tað eigur. Avleiðingarnar kunnu verða bæði mœði og øði, sigur Sølva Jansdóttir Joensen.

Matpakkin er bensinið til motorin, og tað skal halda okkum í gongd. Sum foreldur er



Hetta kann gerast við at gera tað stuttligt og spennandi, so tað gleðir barnið. Eitt dømi kann vera at skera agurkina

til eina stjörnu, tekna eitt smiley við majonesuni ella leggja ein seðil í matpakkan við eini tekning ella eini heilsan, um barnið er eitt sindur størri

tað okkara uppgáva, at børnini fáa hesa orkuna.

– Tey eru jú børn, og vit tey vaksnu, staðfestir hon.

– Tí er tað umráðandi at hugsa um, at matur og drekka er tað einasta bensinið, sum barnið fær. Vit mugu í høvuðsheitum hugsa um, at tey tí fáa tað góða, sum kroppurin tørvar fyri at virka í gerandisdegnum. Hetta er millum annað vanligt rugbreyð, grønmeti, góður viðskeri, so sum fiskapálegg, frukt og grønmeti, sigur hon.

Hvat skal í?

Spurd hvat foreldur skulu hugsa um, tá tey smyrja matpakka til barnið, sigur hon, 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.

– Tað er sera ymiskt, hvat børn eta, og hvussu nógv tey eta. Tað vita foreldur ofta best sjálvi, hóast vit ofta halda, at barnið hevur tørv á meir, enn tað veruliga hevur tørv á. Tey

eru minni enn vit, og tey hava ikki tørv á tí sama sum vit, sigur hon.

Samanumtikið, heldur Sølva Jansdóttir Joensen, at tað er sera umráðandi at hava í huga, at børn eru sera ymisk, og tey krevja ikki somu mongd av orku, sum vit vaksnu gera.

Ov lítið upplýst

Sølva Jansdóttir Joensen heldur, at foreldur verða ov lítið upplýst um, hvussu týðningarmikil maturin er fyri børnini.

– Foreldur áttu at verið betur upplýst um, hvat heilsugóður kostur er, soleiðis at tey kunnu læra børnini góðar matvanar, sigur Sølva Jansdóttir Joensen 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 kunningar-kvöldum 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 bókling við kunandi 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 burturúr. Tey leggja tvær breyðflísar 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 kvöldið. Tað ber væl til, sigur Sølva, sum heldur, at ein orsök til, at nógv ikki gera so nógv burturúr matpakkanum, er helst, at børnini eru ikki von við aðrar matpakkar enn breyð við livurpostei, og tí seta tey ikki krøv um ein øðrvísi matpakka.

Hon leggur kortini afturat, at tað er fleiri, sum eru tilvitað um kost og tí gera nógv burturúr matpakkunum hjá børnunum.

Góð ráð til kræsin børn

At nógv børn eru kræsin, er ongin loyna. Sølva Jansdóttir Joensen heldur, at bestu ráðini til tey, sum hava eitt kræsið barn, eru at bliva við at bjóða barninum ymiskan mat, lata barnið royna matin, nerta við hann, smakka 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.

– Eini onnur góð ráð eru at tosa um tey jaligu tingini við matinum, sum ein ikki dámar. Tí tað er altíð okkurt, sum er positivt. Til dømis ein appelsin, sum hevur ein vakran lit, er fesk, leskilig og luktar væl, sigur Sølva Jansdóttir Joensen.

– Umframt at seta lýsingarorð til matin ber eisini til at gera máltíðirnar til eitt spæl og inkludera matin, sum tey vanliga ikki leggja í. Tað kann fáa barnið til at vísa áhuga, leggur hon afturat.

Um tú hevur roynt ymiskt fyri at fáa kræsna barnið at eta,

