



TEY 10 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 mjólkarvørur
- Et minni mettað feitt
- Et mat við minni salti
- Et minni sukur
- Drekk vatn

BREYÐ:	Rugbreyð ella grovari breyð
GRØNMETI:	Grønmetisstavar ella salat
VIÐSKERI:	Høsnarungi, ostur ella egg
FISKUR:	Í minsta lagi eitt slag av fiskaviðskera
FRUKT:	Tað fríska og søta

HETTA VILJA BØRN HELST HAVA Í MATPAKKAN:

- Pitsasniglar
- Frukt
- Pylsubreyð
- Múslibarr
- Grønmeti í stavum
- Rugbreyð við viðskera
- Tvíflisar av grovum breyði
- Ljóst breyð og pannukøkur
- Pastasalat og køkur
- Góðgæti

(Kelda: tv2.dk)



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

men kortini kemur matpakkin heim aftur við grønmetinum og fruktini í, ber til at spyrja barnið, hví tað ikki hevur etið, tað sum var í matpakkanum og síðani bjóða teimum tað aftur seinni.

– Tað er ikki neyðugt, at barnið etur tað. Tað kann eisini bara síggja tað, síggja at hini eta tað og kennast við tað. Vit kunnu ikki vænta, at barnið etur mat, sum tað ikki kennist við. Tí haldi eg, at tað eisini er umráðandi at borðreiða við ymiskum mati til hinar máltíðirnar, sigur hon.

Normalisera allan mat

Eisini heldur Sølva Jansdóttir Joensen, at tað er umráðandi, at

børnini eisini onkuntíð fáa mat við, sum vit bólka ósunnar, sum til dømis sjokolátu, soleiðis at børnini læra, at vit ikki tosa um ringan mat ímóti góðum mati, men at allur matur er loyvdur. Læra vit barnið tað, so skapar tað ein avbalaseraðan hugburð hjá barninum.

– Onkuntíð havi eg upplivað, tá eg havi roynt hetta, at tað søta hevur ligið eftir í matpakkanum, tí tað ikki verður hámett og halgað til vikuskifti ella serlig høvi. Tá hevur barnið vant seg við, at tað er har viðhvørt, sigur hon.