

Góð ráð um kræsin børn

Foreldur kunnu sjálvi gera av, um kræsin hjá børnunum skal sleppa at vaksa seg til ein stóran trupulleika

KRÆSIN BØRN

Elin Neshamar, praktikantur

Flestu foreldur kenna í størri ella minni mun sjabbarið, ið kann standats av kræsum børnum. Men foreldrini kunnu sjálvi gera av, um kræsið skal sleppa at vaksa seg til ein ovurhonds stóran trupulleika

Góð samvera við borðið

Latið tað vera gott og hugnaligt við borðið, tá ið tit sum familja sita og eta. Tosið um ymiskt, sum er hent, men tak ikki evni upp, ið kunnu enda við trætum og seldari. Um barnið ikki vil eta, er betri ikki at gera ov nógv hóvasták burtur úr tí. Best er at lata sum onki, og lata barnið ansa sínum egna tallerki. Minnist til, at matarlystur hjá børnum kann vera skiftandi, og um barnið onki etur nú, etur tað kanska meir við næstu máltíð.

Ikki noyða børnini

Góðtakið, at tað er sumt, sum barnið ikki vil eta; tó ikki

í so stóran mun, at barnið sleppur undan einum og hvørjum, bert við at snerkja eitt lítið sindur. Hugburðurin hjá foreldrum hevur sera nógv at týða. Um tú sigur matin verða vánaligan ella smakka illa, so ger barnið tað sama.

Onki óvanligt er í, at børn í eina tíð ikki vilja eta okkurt ávíst, sum t.d. eplir. Um barnið tí eingin eplir etur hesa tíðina, men annars etur alt annað, hevur hetta einki at týða. Ansa tí eftir ikki at gera ov nógv hóvasták burtur úr hesum. Gev heldur barninum annan heilsugóðan kost, og bjóða tí kortini eplir nakrar ferðir ígjøgnum vikuna. Sum frá líður, fer barnið uttan íva at vilja hava epli aftur.

Um matvanarnir hjá barninum gerast í so einstáttaðir, sum til dømis at tað einans vil eta jogurt, bæði á morgni, middegi og kvøldi, er best at lata vera at keypa jogurt í eina tíð. Lat barnið í staðin hava møguleikan at velja annan heilsugóðan kost.

Verið varin við tí søta

Allarflestu børnum dáma væl at fáa okkurt søtt. Kortini er ikki gott at geva børnum nógv góðgæti, bert fyri at vissa sær, at tey hava fingið okkurt at eta. Um børn fáa ov nógv góðgæti, missa tey matarlystin til sunnari kost,



Kræsin børn nýtast ikki at gerast nakar stórir trupulleiki, um foreldur fylgja nøkrum fáum góðum ráðum

og ov nógv góðgæti gerst ein ringur vani.

Leggið tykkum eftir ikki at hava góðgæti, keks og tilíkt liggjandi í skápinum, men bert at hava tað til serstøk høvi. Gevið í staðin barninum møguleikan at fáa okkurt heilsugott ímillum máltíðirnar, sum t.d. ein grovbolla, eina gularót ella tilíkt, og ansið eftir, at millummálarar ikki liggja ov nær at høvuðsmáltíðum, men heldur millum tvær máltíðir.

FAKTA

5 RÁÐ TIL FORELDUR AT KRÆSUM BØRNUM:

1. Latið máltíðirnar fara fram í góðum umhvørvi, við góðari samveru.
2. Ansið eftir, ikki at geva børnunum serpleygju við borið, men havið kortini nakrar barnamatskár um vikuna.
3. Latið barnið vera við til at velja heilsugóðan kost, og haldið á at bjóða barninum matin, hóast tað eina ferð hevur sýtt at eta. Tó uttan at noyða tað at eta.
4. Havið barnið við í matgerðini. Barnið torir betur at royna matin, um tað sjálvst hevur verið við til at gera matin.
5. Verið sparin við tí søta, og latið ongantíð góðgæti vera "lønin" afturfyri at barnið vil eta.

Kelda: Fødevarestyrelsen

Kostkumpassin vísir veg

Tey átta kendu kostráðini eru nú savnað í nýggju Kostkumpassini. Kumpassin skuldi gjørt tað munandi lættari hjá fólki at navigera runt í frumskóginum av mat- og heilsuráðum

KOSTRÁÐ

Seinastu tíðina hevur ein nýggjur ókeypis faldari verið at fingið á apotekum kring landið. Hetta er tann sokallaða Kostkumpassin, sum er eitt av nýggjastu átøkunum hjá danska Fødevarestyrelsen.

Á einhátter Kostkumpassin enn ein áminning um, at kostráðini, sum vit hava kent

tey í mong ár, framvegis eru galdandi. Tað nýggja er, at Kumpassin savnar øll hesi ráðini um mat og rørslu í eini kumpass, sum samstundis er ein vegleiðing í, hvussu fólk kunnu taka ráðini til sín. Tá danski ráðharrin í familju- og brúkaramálum, Lars Barfoed, legði Kostkumpassina fram herfyri, segði hann millum annað soleiðis

- Tá tað ræður um kostráð, hava vit brúk fyri einum einfaldum boðskapi, sum fólk skilja. Danir liða av máttloysi móttvegis kostráðum, tí tað er vorðið alsamt flóktari at velja ímillum, hvørjum av teimum sokallaðu kostserfrøðingunum og skiftandi kostráðunum í fjølmiðlunum, tú skalt lurta eftir. Tað er hetta,

Kostkumpassin skal bota um.

Lítið at reypa av

Granskarar kanna stóðugt matvanarnar hjá fólki. Nýggjastu úrslitini vísa, at langt er eftir á mál, og at fleiri uttan íva hava harðliga brúk fyri Kostkumpassini. Talið av dønum, sum fylgja kostráðunum er nevniliga onki at reypa av

- 1 av 4 fylgir ráðnum um at eta 600 g av frukt og grønmoti um dagin
- 1 av 10 fylgir ráðnum um at eta 200 - 300 g av fiski um vikuna
- 1 av 20 fylgir ráðnum um at í mesta lagi 10% av orkuni eiga at koma frá sukri
- 1 av 3 fylgir ráðnum um at



– Tað er vorðið alsamt flóktari at vita, hvørjum av skiftandi kostráðunum, tú skalt lurta eftir. Tað er hetta, Kostkumpassin skal bota um, segði ráðharrin í familju- og brúkaramálum, tá hann legði Kostkumpassina fram herfyri

- í mesta lagi 30% av orkuni eiga at koma frá feitti
- Umleið helvtin av vaksnum dønum eru ov feitir
- Mett verður, at 1 av 4 røra

seg so lítið, at tað gongur út yvir heilsuna og trivnaðin

Kelda: Fødevarestyrelsen

Sprittið eggini

Nú páskirnar eru í hondum, fara nógv óivað at pynta og mála páskaregg. Havast skal tó í huga, at ikki er nóg mikið at skálda eggini fyri at sleppa salmonella-smittu

SÓTTREINSAN

Elin Neshamar, praktikantur

Fyri at sleppa undan salmonella-smittu, er ikki nóg mikið, um tú skáldar eggini, tí hetta drepur ikki bakteriurnar, sum eru inni í egginum. Tá ið tú skáldar eggid, gerst eggjahvítin inni í egginum stíður, og er hetta tí ikki nokkur loysn, tá ið tú ætlar at blása egg.

Salmonella kann bæði vera á skalinum, og eisini inni í egginum. Danska Fødevarestyrelsen mælir tí til at sóttreinsa eggini við spritti. Síðani kanst tú stinga hol á skalið og eggjareyðan við einari langari nál, so eggjahvítin og –reyði renna út av sær sjálvum. Best er, um tú ikki blæsir eggid út við munnum.

Køksráð um egg:

■ Goym altíð egg og rättir, sum innihalda egg, í kuldaskápi. Eisini um rätturin er gjørdur úr pasteuriseraðum eggum.

■ Halt eyga við haldfórisdagfestingini. Nýt einans nýggj egg, ið ikki hava sprekkur.

■ Nýt pasteuriserað egg til rättir, ið ikki skulu hitast, t.d. blakstamp, fromagu, moussé, rákrem, hjalskøku og ostalagkøku.

■ Til rättir, ið verða væl gjøgnumhitaðir, er eingin trupulleiki at nýta vanlig egg, sum t.d. til fars, køkur og gratin.

■ Vaska hendurnar, hvørja ferð nomið verður við egg.

■ Sera umráðandi er at hava í huga, at tú vaskar hendur, tá ið tú hevur fingist við egg. So forir tú ikki bakteriur víðari til aðrar matvørur.