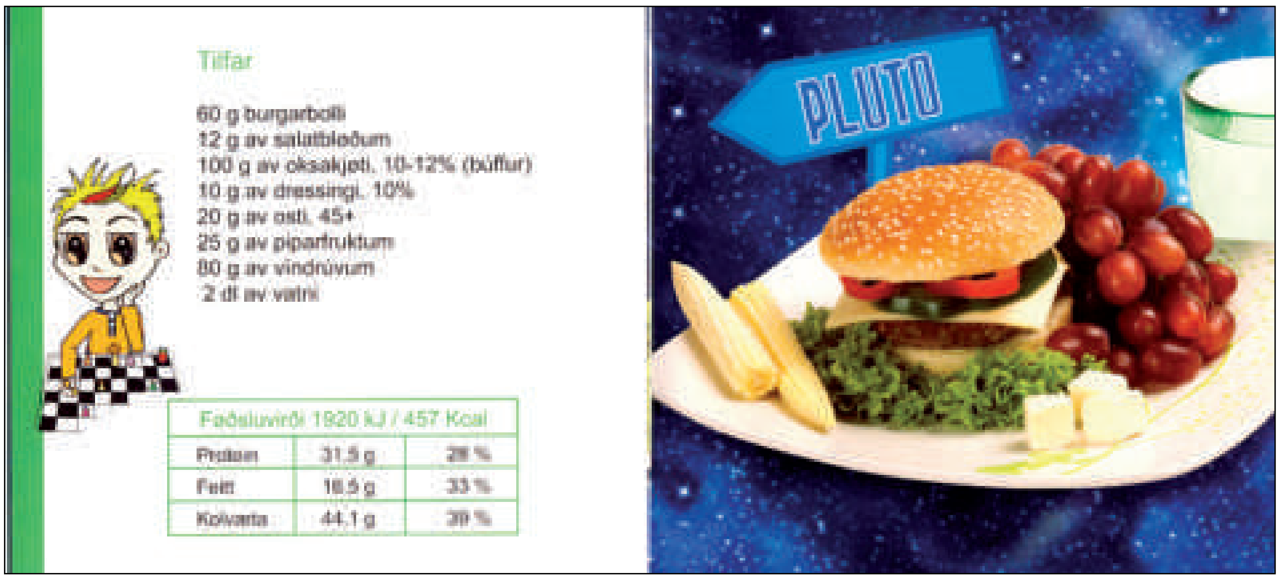
Góðir matpakkar til øll børn

Fólkaheilsuráðið skipar fyri átaki, sum skal geva íblástur til góðar matpakkar til børnini. Eisini mælir ráðið til at banna góðgæti og sodavatn í skúlunum

BØRN OG UNG
Rigmor Dam
rigmor@sosialurin.fo



Fólkaheilsuráðið hevur framleitt ein lítlan faldara við 10 leskiligum uppskriftum og eina litfagra plakat. Eisini bjóðar ráðið sær til at vitja skúlar til foreldrafundir, har greitt verður frá um kostvanar og matpakkar

Matpakkin skal enda í búkinum og ikki í ruskílatinum, tí maturin, sum verður etin á middegi, umboðar ein fjórðing av dagskostinum hjá einum barni. Men viðhvørt kann vera torført at fáa hugskot til ein heilsugóðan matpakka, sum børnini eisini skoyta um. Tí er Fólkaheilsuráðið, fyrrverandi Fyribyrgingarráðið, farið undir eitt átak, sum skal eggja til góðar kostvanar og geva íblástur til heilsugóðar matpakkar. Tað eru tær báðar, Bente Kjær og Hannilena Jacobsen, sum hava ment hugskotini til matpakkarnar og savnað teir í einum lítlum lummafaldara. Eisini hava tær vitjað skúlar norðanfyri við boðskapinum. Aðrir skúlar kunnu eisini fáa tær út og forklára um heilsugóðan kost og matpakkar til foreldratiltøk.

Takið børnini við

- Okkara tilráðing er, at foreldrini tosa við børnini um, hvussu ein góður matpakki er, og taka tey við í tilgongdina; bæði at keypa inn og at smyrja, sigur Bente Kjær. Hon vísir eisini á, at eitt gott amboð er at leggja matpakkarnar til rættis eina viku í senn, so teir verða fjølbroyttir og freistandi hvønn dag. Til dømis ber til at taka bóklingin við teimum tíggju uppskotunum við til handils og keypa alt inn í senn.

Í bóklinginum eru fleiri uppskriftir við bollum við onkrum ímillum. Bente Kjær greiðir frá, at bollarnir eru úr grovum tilfari, og at føðsluvirðið í teimum 10 uppskriftunum tilsamans dekka tørvin í tvær gerandisvikur. Sostatt er ætlanin ikki, at fólk skulu brúka uppskriftina við sjokolátaviðskera ella súrepladjúsi hvønn dag.

- Tað ger ongan skaða um tú etur sjokolátaviðskera einaferð um vikuna um restin er góður kostur. Eiheldur skaðar hvítt breyð, um tað bara er viðhvørt, sigur hon.

Bannið góðgæti

Fólkaheilsuráðið mælir annars staðiliga skúlunum til at orða ein felags kostpolitikk, sum fevnir um allan skúlan. Hetta kundi eitt nú verið, at matarsteðgurin fer fram í hugnaligum umhvørvi, og ikki í skúlastovuni.

- Eisini áttu skúlarnir at bannað øll slag av góðgæti, saft og sodavatn. Hetta eru vørur, sum onki gott hava við sær. Tvørturímóti er tað sum at blaka bensin á eitt bál, at geva børnum sukur, feitt og útílatingarevni: Tey blussa upp, men kódna skjótt aftur; gerast ófriðarlig so tey fáa ikki hugsavnað seg. Aftaná dovna tey skjótt burtur aftur, sigur Bente Kjær. Við einum felags kostpolitikki verða foreldrini heldur ikki foy, tá barnið biður um at fáa okkurt ósunt við í skúla.

- Tá lógin er líka fyri øll verður tað bæði lættari hjá foreldrum, lærarum og børnum, sigur Bente Kjær.

Sjálvandi skerpikjøt

Bente Kjær harmast annars um, at grein í Dimmalætting gav ta fatan, at tær mæla frá at geva børnunum fiskafrikadellur og skerpikjøt við í matpakkan, tí tað luktar.

- Hetta hava vit ongantíð sagt. Harafturímóti mæla vit júst til bæði fiskafrikadellur og skerpikjøt í bóklinginum, sigur hon.

KIA Picanto

Tann higartil minsti frá Kia á føroyska marknaðinum. Lítil, men rúmligur og avbera vælútgjørdur. Hetta er stóri orkuspararin, sum koyrir langt uppá lituren og við t.d. ESP sum standard er hann ein av tryggastu bilum í sínum flokki. Hetta er t.d. mest seldi Kia bilurin í Englandi. Í Føroyum fæst hann við tveimum smáum bensinmotorum við 1000 ella 1100 cc, ella við einum 1.1 diesel.

úr kr. 124.800

Kia Rio úr kr. 159.800

Kia Magentis úr kr. 224.800

Kia Rio úr kr. 256.800

Kia Ceed úr kr. 184.800

Kia Sportage úr kr. 270.800

Kia Sorento úr kr. 375.800

Kia – millum heimsins fremstu bilaframleiðarar

Kia Motors hevur bygt sína egnu bilverksmiðju í Evropa og floymir nú yvir evropeiska marknaðin við rúkandi ferð. Talan er um eina bilverksmiðju, sum hevur stórar ætlanir í Evropa. Verksmiðjan er ein tann mest framkomna í øllum heiminum, og í 2007 tóku teir allan bilaídnaðin á bóli við at geva heilt upp til 7-ára garanti upp á sínar bilar. Málsetningurin hjá Kia Motors er heilt greiður. Teir skulu verða millum heimsins størstu bilframleiðararnar.

BM Berg Motors Sp/F · Staravegur 1-3 · FO-110 Tórshavn · tel 31 35 35 · www.bergmotors.fo