



Innihaldið av sukri skal ikki vera hægri enn 10 gramm fyri
hvørji 100 gramm. Á vørulýsingini verður sukur onkuntíð
nevnt »sukkerarter«

Góðgæti til morgunmat

Hví ikki bara geva barninum ein soft-ice og ein posa av Matador Mix til morgunmat? Tað hevði verið líka so gott sum morgunmatarvørurnar frá Kellogg's og Nestlé

BRÚKARATILFAR

Rigmor Dam
rigmor@sosialurin.fo

Talið av børnum, sum viga ovnóg, hava ovurviðkvæmi ella eru hyperaktiv hækkar líka skjótt sum blóðsukrið hjá einum barnið, sum etur Kellogg's Frosties ella Kellogg's Coco pops. Nýggjastu kanningarnar

av morgunmatarvørum, sum danska brúkarablaðið Tænk hevur gjørt, vísa, ikki óvæntað, at morgunmatarvørur til børn eru so tjokkfullar av sukri, at tú eins væl kanst senda barnið í eina kiosk eftir morgunmatinum.

Átta av tíggu vørum

Kanningin, sum var almannakunngjørd í september, vísir, at átta av tíggu vørum hava so nógv sukur í sær, at tær fáa merkið "et minst av" frá danska matvørustýrinum. Í sje av vørnum er sukurinnihaldið umleið ein triðingur av vøruni. Einans eitt merki, nevniliga Mini Frás frá Quaker fær merkið "et mest av". Rice Krispies frá Kellogg's ligg-

ur eisini í lægra endanum í sambandi við sukurinnihaldið, men har eru so fá fibur eru í, fær Rice Krispies "et minst av" merkið.

Tallerkur ella máltíð

Á pakkunum stendur, at 30 gramm eru í einum tallerki av morgunmati. Hetta gevur 10 gramm av sukri. Men børnini eta næstan altíð úti ímóti 50 grammum av vørnum í einari máltíð. 50 gramm av Coco Pops eller Nesquik geva heili 18 gramm av sukri, ella umleið helvtina av dagliga tørvinum á sukri.