

bóka

ummælið

mortan@hamrabyrgi.com

Sunnir óvitar

38 ára gamla Christine Rysgaard, ið er rithøvundur, sjúkrasystir og landbúnaðarfrøðingur, gav herfyri út bók um tann vælkenda trupulleikan, ið nógv foreldur stríðast við.

Tað er tann dagurin, tá ið børnini eru vorðin so stór og vaksni, at nú tíma tey ikki longur at lurta eftir foreldrunum.

Børnini, ið plagdu at vera so fitt og óskyldug, eru nú farin at hava egnu meiningar og siga greitt frá hvat tey vilja og ikki vilja.

Foreldur, ið kanska hava havt fult tamarhald á at tryggja børnunum ein sunnan lívsstíl, mugu nú standa gánandi og hyggja at meðan óvitarnir gevast at eta skilagóðu matpakkarnar og heldur kasta seg yvir fastfood, kips, sodavatn. Og harafturat tíma óvitarnir ei heldur at røra seg, men sita heilar dagar framman fyri telduspælinum og sjónvarpinum.

Hvat er at gera?

Bókin "Sunde unger – mad, mod og motion til tweens og teens" fer í dypdina við trupulleikan við skúlabørnum og letur bæði lærarar, læknar, heilsuráðgevar og børnini sjálvi koma til orðanna.

Christine Rysgaard kennir sjálv til trupulleikan við ovurfita og at eta skeivt. Bæði sum blaðung og eftir at hon átti børn.

Bókin er ikki bara ein bók við høvuðleysum uppskriftum. Rithøvundurin megna at fevna um øll tey málini sum eyðkenna trupulleikan.

Tí hvussu fært tú skúlabørn at eta frukt og grønmeti sum heilsuymyndugleikarnir tilmæla? Summi foreldur eru heppin ella hava dugað væl, men eg hugsar at ein stórir bólkur av foreldrum kundi hugsað sær at fingið eitt boð uppá hendan spurningin.

At vera sunnur sum barn snýr seg eisini um at fáa sjálvsálit sum vaksni.

"Sunde unger", Christine Rysgaard, People's Press, 187 blaðsíðir, innbundin, uml. kr. 184

