

KOSTUR

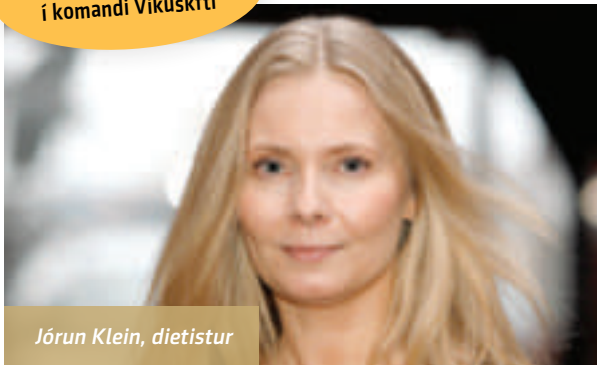
LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos



kostráð til betri lív og heilsu

HÓAST AT VIT ONGANTÍÐ HAVA VERIÐ SO VÆL KUNNAÐ OG TILVITAÐ UM MAT OG VENJING, GERAST VIT ALT **FEITARI**. SJÚKURNAR, SUM FYLGJA VIÐ YVIRVEKT – TIL DÖMIS SUKURSJÚKA OG HJARTASJÚKUR – ØKJAST ALSAMT. **JÓRUN KLEIN**, STARVAST SUM **DIETISTUR** Á LANDSSJÚKRAHÚSINUM, OG HEVUR MILLUM ANNAÐ SUM SÍNA UPPGÁVU AT VEGLEIÐA TEIMUM, IÐ VIGA OV NÓGV, TIL EITT **SUNNARI** LÍV. FYRI VÍKUSKIFTI HEVUR JÓRUN GJÓRT NAKRAR **LEIÐBEININGAR**, SUM KUNNU VERA HENTAR AT HAVA Í GERANDISDEGNUM.

Fleiri kostráð frá Jórun í komandi Víkuskipti



Jórun Klein, dietistur

Hvussu skulu vit eta, um vit ynskja at liva sunt?

Maturin er ein týðningarmikil partur av okkara lívi og gevur okkum týðningarmikil føðsluevni, men hann er eisini ein kelda til bæði gleði og vælveru. Um vit liva eftir teimum 8 kostráðunum, fær kroppurin nækta tørvin fyri vitaminum, mineralum og øðrum føðsluevnum. Eisini minkar vandin fyri at fáa lívsstílssjúkir sum æðrakálking, hjartasjúkir, týpu-2 diabets og krabbamein. Kostráðini eru ikki slankiráð, men góð ráð um, hvat ið skal til fyri at liva eitt sunt lív. Um tú ynskir at lætina, er tað eitt gott hugskot at gera kostráðini til tín lívsstíl, men at eta minni nøgd, og røra teg meiri enn 30 minuttir dagligt.

Teir vanar, ið vit fáa sum børn, taka vit ofta við okkum inn í tað vaksna lívið. Tað er tí týðningarmikið, at tú hevur góðar mat- og rørsluvánar, sum børnini kunnu læra av. Sunnur matur gevur góða orku til allan dagin. Tey 8 kostráðini eru løtt einføld ráð til eitt sunt lív. Um tú vil broyta vanarnir hjá familjuni, kunnu tit leggja dent á eitt ella tvey ráð í senn.

Hví skulu vit eta frukt og grønmeti?

- Fylt við góðari orku og føðsluevnum og inniheldur bert fáar kalorior
- Mettar væl og heldur maganum í gongd
- Gevur matinum lit

Et frukt og grønmeti

- Børn millum 4 og 10 ár skulu hava 3-500g um dagin
- Børn eldri enn 10 ár og vaksin skulu hava 600g um dagin
- Helvt um helvt frukt og grønmeti
- Hvønn dag og til allar máltíðir
- Frískt ella fryst – tað er líka sunt!
- Tað er gott um helvtin av grønmetinum er grovt, t.d. røtur kál og bønir
- Tað frysta grønmetið skal tú hvørki flysa ella skola – tað er ein fyrimunur um tað skal ganga skjótt.

Hví er fiskur so góður?

- Allur fiskur er sunnur
- Fiskur inniheldur millum annað sunnar fiskaoljur og D-vitamin, ið er torført at fáa frá øðrum mati
- Feitti í fiski er gott fyri kroppin, tað minkar millum annað um vandan fyri at fáa hjartasjúkir

Et fisk og fiskaviðskera

- Et 200-300g av fiski um vikuna sum døgurðamáltíð ella viðskera

Hví skulu vit eta groft til allar máltíðir?

- Gott, bíligt og mettandi tilhoyr
- Heldur maganum í gongd
- Inniheldur ikki so nógv feitt

Tey 8 kostráðini:

- 1 Et frukt og grønmeti – 6 ferðir um dagin
- 2 Et fisk og fiskaviðskera – fleiri ferðir um vikuna
- 3 Et eplir, rís ella pasta og fullkornsbreyð – hvønn dag
- 4 Halt aftur við sukri – serliga frá sodavatn, sötmeti og køku
- 5 Halt aftur við feitti – serliga frá mjólkarvørum og kjöti
- 6 Et fjølbroytt og varðveit normalvektina
- 7 Slökk tostan við vatni
- 8 Rør teg – minst 30 minuttir um dagin

Et eplir, rís ella pasta og grovt breyð

- Helst til allar máltíðir
- Mettar uppá ein góðan máta
- Vel gjarna brún rís og fullkornspasta. Et gjarna meiri grønmeti, tá ið tit fáa rís ella pasta. Et serliga eplir fleiri ferðir um vikuna, av tí at tey innihalda meiri C-vitamin enn rís og pasta
- Et minst 75g av tægum um dagin, t.d. 1 portiön havragryn og 1-2 skivir av rugbreyði

Hví skulu vit halda aftur við sukri?

- Sukur tekur matarlystin frá tí sunna matinum
- Børn venja seg við, at alt skal smakka søtt
- Økir um vandan fyri yvirvekt og kann geva hol í tennirnar
- Økir um vandan fyri æðrakálking

Halt aftur við sukri

- Serliga frá sodavatn, sötmeti og køkum
- Sukur inniheldur bert kalorior og ongar vitaminir og mineralir.
- Sötmeti, ísur, saft og sodavatn innihalda nógvar tómar kalorior. ½ l av sodavatn ella saft inniheldur umleið 25 sukurmolar.
- Tað verður tilrátt at børn í barnagarðsaldri í mesta lagi fáa 30g av sukri um dagin, skúlabørn 45-50g, ein vaksin kvinna 55g og ein maður í mesta lagi 70g.
- Børn undir 3 ár: Hvørki sötmeti, køku ella sodavatn
- Børn 3-6 ár: Í mesta lagi ¼ l sodavatn ella sötari saft um vikuna,
- Børn 7-15 ár: Í mesta lagi ½ l sodavatn ella sötari saft um vikuna

Hví skulu vit halda aftur við feittinum?

- Feitt inniheldur nógvar kalorior, etur tú ov nógv økist vandin fyri yvirvekt
- Ov nógv mettað feitt førir til æðrakálking og hjartasjúkir

Halt aftur við feitti

- Et gjarna soltið kjöt og soltnar mjólkarvørum
- Kroppurin hevur brúk fyri feitti, men ikki ov nógvum.

- Tað sunna ómettaða feittið er í millum annað í fiski, plantuoljum, nøtum og avokadu. Tað ósunna mettaða feittið er serliga í kjöti, mjólkarvørum og herðum plantufita
- Vit hava brúk fyri kálki til beinagrindina. Mjólk inniheldur nógva kálk. Gev børnum millum 1-3 ár millummjólk og eldri børnum lætti- ella soltimjólk og reint solti jogurt
- Ein meginregla sigur, at 25-30g av smøri, margarin og olju íalt um dagin er nokk. Tað svarar til umleið 2 spsk.
- Tað umfatar bæði feittvevni á breyði og til matgerð, tvs. til at steikja í, sós, salatdressing o.l. Nøggin er treytað av, hvussu stóran orkutørv man hevur, og hvussu nógva feitt maturin annars inniheldur

Hví skulu vit eta fjølbroytt?

- Gevur kroppinum nógvar ymiskar vitaminir og mineralir
- Gevur børnum mót uppá nógva nýggja matupplivilsir

Et fjølbroytt og varðveit normalvektina

- Et fjølbroytt – og royn nakað nýtt!
- Serliga børn skulu ofta royna nýggjan mat fleiri ferðir, áðrenn tey dáma hann
- Fjølbroyttur matur ger ofta børnini meiri opin fyri at royna nakað nýtt, tá ið tey verða eldri

Brúka Y-tallerkin, tá ið tú oysir upp



- Kjöt, flogfenaður, egg, fiskur, ostur og sós (1/5 ovast á tallerkinum)
- Breyð, eplir, rís ella pasta, gjarna groft breyð, brún rís ella fullkornspasta (2/5 til vinstru á tallerkinum)
- Grønmeti og frukt (2/5 til høgru á tallerkinum)

Hví skulu vit drekka vatn?

- Bæði vaksin og børn hava brúk fyri 1 - 1½ l av vætu um dagin
- Vatn tilfórir kroppinum vætu uttan kalorior
- Vatn slökkir tostan
- Vatn skaðar ikki tennirnar
- Tað er ókeypis at drekka vatn úr krananum

Slökk tostan við vatni

- Lat vera við at drekka sodavatn, saft og djús gerandisdagar
- Vatn úr krananum er tað besta
- Tú kann nækta ½ l av vætutørvinum við soltnari mjólk

Hví skulu vit røra okkum?

- Tú fær ein sterkan og sunnan kropp
- Økir um vælveruna og fyrbyggir tunglyndi og strongd
- Gevur náttúrliga mæði og betri svøvn
- Stillar matarlystin og fyrbyggir yvirvekt og týpu-2 diabetes
- Rørsla hjálpir við at halda blóðtrýsti niðri og hjarta sunt – fyrbyggir hjartasjúkum

Rør teg

- Børn – ein tíma ella meiri um dagin
- Vaksin – 30 minuttir ella meiri um dagin
- Fá sveittan á pannuna 2 tímar um vikuna
- Børn dáma væl at røra seg – serliga saman við foreldrunum.