

Börn, ítróttur og kostur

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos



Jórún Klein, dietistur

PREI

- Fyri at fáa eina javna tilfærslu av orku skal barnið eta 3 hævudsmáltíðir og 2-3 millummáltíðir. So hevur tað lættari við at samla seg allan dagin.
- Tað er altíð týðningarmikið at eta ein góðan og sunnan morgunmat. Um morgunin verður grundarlagi fyri tí orku lögð, ið barnið hevur tørv á restina av degnum. Barnið hevur verri við at samla seg, um tað ikki hevur etið.
- Teir dagarnar, tá ið barnið iðkar ítrótt, er tað gott at eta eina hævudsmáltíð 2-4 tímar áðrenn og eina minni millummáltíð umleið 1 tíma áðrenn. Tann síðsta máltíðin áðrenn venjingina skal bæði metta og samstundis ikki vera ov stór, av tí tað er óbehagiligt at renna runt við fullum maga.
- Aftaná ítróttin er tað gott at eta eina millum- ella hævudsmáltíð. Um barnið etur okkurt sunt rættiliga skjótt aftaná, verður hugurin til sötmeti, kips og sodavatn eisini minnið.
- Um tað eru kappingar við nógvum kampum ella líknandi, hevur barnið tørv á at eta sunnar millummáltíðir millum kamparnar. So hevur barnið orku til at røra seg allan dagin.
- Vatn slökkir tostan og barnið kann drekka so nógv sum tað vil. Tað gevur ikki tómar kaloriur mótsatt sodavatni, sötari saft og orkudrykkum. Sodavatn – eisini light – skaðar tennirnar orsaka av súruinnihaldinum.
- Tað er týðningarmikið at barnið drekkur vatn, tá ið tað fólir tosta, av tí at barnið fólir seg troyttan og óupplagdan, um tað manglar vätu.
- Um barnið venur hart og leingi, er tað týðningarmikið at barnið eisini drekkur, áðrenn tað fólir tosta. Hetta av tí at tað gott kann mangla vätu, sjálvt um tað ikki fólir tosta.
- Í meðan barnið iðkar ítrótt er tað gott at drekka ofta. Tá ið venjingin er av, er tað gott at drekka ríkiligt av vatni í sambandi við máltíðirnar, av tí at kroppurin tá hevur lættari við at erstatta vätuna, ið er mist í sambandi við venjingina.
- Börn og ung skulu drekka í minsta lagi 1-1½ l av vätu um dagin. Tá ið tey røra seg ella tað er heitt skulu tey drekka meiri.

NÓGV FORELDUR SPYRJA UM, HVAT ÍÐ **BÖRNINI** SKULU ETA, TÁ IÐ TEY **ÍÐKA** ÍTRÓTT. SUNNUR OG **FJØLBROYTTUR** MATUR ER GÓÐUR FYRI ØLL – EISINI FYRI BÖRN OG UNG Í ÍÐKA **ÍTRÓTT**. BÖRN OG UNG, ÍÐ ÍÐKA ÍTRÓTT **1-3 FERÐIR UM VIKUNA** OG ERU TIL KAPPINGAR Í VÍKUSKIFTINUM, HAVA TØRV Á VANLIGUM SUNNUM MATI – OG IKKI SERLIGUM MATI, HVØRKI Í NØGD ELLA INNIHALDI. ALLÍKAVÆL ER TAÐ GOTT AT KENNA TEY **TÝDNINGARMIKLASTU** RÁÐINI, UM TEY SKULU VERA BEST MØGULIGT FYRI, TÁ IÐ TEY ÚTFOLDA SEG.

Börn og ung, ið iðka ítrótt, skulu í hævudsheitum eta sum onnur børn og ung, tvs. sunnan og fjølbroyttan mat við at fylgja teimum 8 kostráðunum.

TEY 8 KOSTRÁÐINI

- Et frukt og grønmeti - 6 stk. um dagin
- Et fisk og fiskaviðskera - fleiri ferðir um vikuna
- Et eplir, rís ella pasta og fullkornsbreyð - hvønn dag
- Halt aftur við sukri - serliga frá sodavatni, sötmeti og køku
- Halt aftur við feitti - serliga frá mjólkarvörum og kjöti
- Et fjølbroytt og varðveit normalvektina
- Slökk tostan við vatni
- Rør teg – børn minst 60 minuttir um dagin

FORSLØG TIL DAGSINS MÁLTÍÐIR

Morgunmat:

Ein portiön havragreytur
Ella
Rugbreyð ella grovt breyð við soltnum osti/viðskera
Ella
Soltið jogurt við müsli
Og
Mjólk/juice og frukt

Vel morgunmatarvørur við minni enn 10g av sukri pr. 100g

Millummáltíðir fyrrapart og seinnapart:

Grovbolli
Ella
Grovt breyð við soltnum osti
Ella
Rugbreyð við soltnum viðskera
Og
Frísk ella turkað frukt/ella grønmeti og vatn

Á middegi/matpakki:

Rugbreyð við viðskera, td. høsnaungapylsu, egg, fruktviðskera, livurpostei, makrel ella rogn
Vel kjøtviðskera við undir 10g av feitti pr. 100g
Ella
Grovt pitabreyð við fiski/kjøti
Ella
Salat við td. egg, tun, rís/pasta og soltnari kryddsós. Og ein grovbolla
Og
Mjólk og frukt og/ella grønmeti

Døgurði:

Brúka tallerkmodellíð til døgurðan:
• Být matin sum eitt Y á tallerkinum
• Kjøt, fisk, egg, ost og sós (1/5 ovast á tallerkinum)
• Breyð, eplir, (brún)rís ella (fullkorns)pasta (2/5 til vinstru á tallerkinum)
• Grønmeti og frukt (2/5 til høggru á tallerkinum)
Drekk vatn afturvið

Stutt sagt:

- FYLG TEIMUM 8 KOSTRÁÐUNUM
- ET TEY RØTTU TÍÐSPUNKTINI
- DREKK VATN
- HALT AFTUR VIÐ TÓMUM KALORIUM

