



Matpakkar við gleði



Jórun Klein, dietistur

TAÐ SKAL VERA LÆTT – BÆÐI AT GERA OG AT ETA **MATPAKKAN**. TÍ VIT HAVA NÓGV UM AT VERA. OG TAÐ SKAL VERA INNBÍÐANDI LEKKURT FYRI TANN, ÍÐ OPNAR HANN. TAÐ ERU KRÖVINI, UM **MATPAKKIN** SKAL VERA EIN SUKSES OG IKKI ENDA Í **RUSKSPANNINI**. MATPAKKIN ER TÝDNINGARMIKIL, AV TÍ AT UMLEIÐ 1/3 AV OKKARA DAGLIGA **ORKUTØRVI** VERÐUR NØKTAÐUR, Í MEÐAN VIT ERU TIL ARBEIÐIS, Í SKÚLA ELLA Á DAGSTOVNI. UM VIT ETA SUNT OG FJØLBROYTT GJØGNUM DAGIN, GAGNAR TAÐ BÆÐI HEILSUNI OG VÆLVERUNI. VIT FÁA MEIRI ORKU, FÁA BETUR SAMLA OKKUM UMFRAMT LÆTTARI VIÐ AT HALDA VEKTINI. EISINI HEVUR EIN SUNNUR **MATPAKKI** VIÐ SÆR, AT BÖRNINI ÚTVIKLA SUNNAR KOSTVANAR, ÍÐ TEY FÁA GAGN AV RESTINA AV LÍVINUM.

Fyri at nøkta tørvin av føðsluevnum, er tað er eitt gott hugskot at variera úrvalið av bæði breyði, frukt, grønmeti, viðskera og tilhoyri mest møgult. At skifta millum breymáltíðir og døgurðarestir er eisini við til at skapa variatión.

Ein sunnur matpakki inniheldur

- Grøntmeti – salat, viðskeri ella at gnaga
- Breyð – helst rugbreyð ella groft breyð við max 5g feitt og min 6g fibur/100g
- Viðskera – kjøt við max 10g feitt/100g, ostur max 30+ ella egg
- Fisk – minst eitt slag av fiskaviðskera
- Frukt – tað fríska og søta

Dømi um sunnar matpakkar

- Rugbreyð við viðskera, t.d.:
- Fiskafrikadella við agurk/tomat/sitrón
- Toskarogn við agurk/tomat/piparfrukt/sitrón
- Makrel í tomat við agurkstavum
- Tun blandað við piparfrukt og fromage frais
- Skivir av kókaðum eplum og radisum/piparfrukt
- Livurpostei við agurkskivum
- Høsnarungi ella skinka við agurk/tomat/piparfrukt
- Røregg ella kókað egg við tomat og karse
- Avokado blandað við súrepli og fromage frais
- Humus
- Smyrjostur við agurkskivum
- Ostur við piparfrukt ella nøtum/honning
- Smáttuostur við tomat ella reyðari piparfrukt
- Fikuviðskeri
- Banan-, súrepla-, kiwi- ella jarðberskivir

Grovbollar við fyllu sum t.d.

- Skinkuterningar/smáttuosti/leyki/piparfrukt

Fyltar muffins við t.d.

- Skinkuterningum og fint skornari purru
- Sólurkaðum tomatum, mais og basilikum
- Høsnarunga, reyðari piparfrukt og oregano

Grov pitabreyð ella tortilla við fyllu sum t.d.

- Salat og rækjum
- Avokado og sitrónsaft
- Frikadellu og agurk
- Skinkustrimlum, sjerrytomat og majs
- Rivnum osti og piparfrukt
- Hakkað hartkókað egg, tomat og agurk
- Falafel



Blandað salat við skinku, høsnarunga, tun e.l. og rugbreyði

Innkeyp

- Tað er týdningarmikið at minnst til matpakkan, tá ið keypt verður inn – nøkur minnst til alt, meðan onnur mugu gera sær ein innkeypslista. Tann størsti parturin av planleggingini gongur út uppá at gera innkeypslistan. Harumframt geldur tað um at nýta teir møguleikar, ið eru fyri at brúka døgurðarestir til matpakkanir. Planlegg t.d. at gera eyka frikadellir ella eina eyka stóra portiön av gularótasalat
- Lat eisini børnini koma við hugskotum. Serliga hjá minni børnum skiftir tað ofta, hvat ið tey hava hug til frá degi til dags. Tað er tí gott, um innkeypslistin inniheldur variatiónsmøguleikar, ið gera tað møgult at improvisera, um ein ella fleiri í familjuni knappiliga skuldu broytt

meining um, hvat ið tey dáma og ikki dáma!

Matpakki til børn í dagstovni

- Nógv smá børn hava ein matarlist, ið skiftir rættiliga nógv. Nakrir dagar eta tey nógv, og aðrir dagar næstan einki. Tað er týdningarmikið, at matpakkin hvønn dag passar til tann góða matarlistin.
- Øll børn skulu hava ein matpakka, ið er lættur at eta. Hann skal síggja lekkur út – eisini eftir at hann er pakkaður út. Tað er oftast gott at hava eitt sindur at velja ímillum. Okkurt óvæntað viðhvørt er heldur ikki so galið!
- Børn við góðum matarlisti skulu hava ein matpakka, ið hóskar til tey. Tað skal vera nokk av breyði, grønmeti og soltnum viðskera, soleiðis at barnið kann eta

MATPAKKI TIL VAKSIN

Flestu vaksnu hava ½ tíma “døgurðaa tíma” og atgongd tilbæði knív og gaffil! Hetta merkir, at tað eru góðar stundir til matin, og at møguleiki er fyri at hava døgurðarestir, salatir o.l. við

Bæði menn og kvinnur eta ov lítið av frukt og grønmeti í mun til tey tilráddu 600 g. Serliga menn eta ov lítið av grønmeti og næstan onga frukt. Døgurðarestir sum t.d. grønmetisrættir og frukt omaná er ein lættur máti at økja um inntakið

MILLUMMÁLTÍÐIR – EIN PARTUR AV MATPAKKANUM

Ein matpakki skal ikki bert innihalda mat til eina einkulta máltíð. Serliga fólk, ið hava hart fysiskt arbeiði, umframt børn og ung, hava tørv á at eta fleiri ferðir um dagin. Annars verða tey troytt, óuppløgd og torført verður hjá teimum at samla seg

Tørnur kann eisini vera á bæði morgunmati, og eini millummáltíð fyrra- og/ella seinnapart

Tað er týdningarmikið at velja matvørur, ið tola at liggja í longri tíð og ofta í stovutemperaturi. Breyð, frukt og grønmeti er nakað av tí, ið best tolir hesa viðferð

Tað ræður um at servera mat, ið mettar. Frukt aleina er ofta ov lítið og merkir, at børnini skjótt gerast svong aftur

nógv, uttan tó at fara at viga ov nógv

- Børn, ið ikki hava so góðan matarlist, skulu hava ein matpakka, ið hóskar til tey. Her mugu ikki vera alt ov tjúkkar breyðflísar ella stórar portiönir av rákosti. Matpakkin skal vera leskiligur, og má gjarna vera í tí eitt sindur feitara endanum, t.d. livurpostei, pylsa o.l.

Matpakki til smá skúlabørn

- Tey smáu skúlabørnini eru glað fyri matpakkan – serliga um hann inniheldur okkurt óvæntað. Tey seta prís uppá rugbreyð og gjarna eitt sindur av lekrum døgurðarestum
- Teirra størsti trupulleiki er, at tað ofta knípur við at náa at eta matin. Tað er tí eitt gott hugskot at gera ein matpakka, ið kann bytast upp og etast yvir fleiri frikorter. Børn, ið ikki hava so góðan matarlist og børn, ið eta spakuliga, skulu hava mat, ið mettar, sjálvt um tey ikki eta so nógv av honum
- Minst til frukt og eitt sindur av grønmeti – eina gularót, ein bjálka av agurk ella líknandi. Variera matpakkan, soleiðis at skift verður ímillum rugbreyð, tvíflís, pitabreyð, tortilla o.l. Tað ger matpakkan meiri spennandi og økir um møguleikan fyri, at hann verður etin.
- Lat vera við at nýta ov nógv pynt ella kryddsós, ið ger matin ov svansutan

Matpakki til tannáringar

- Tannáringar hava tørv á mati líka sum øll onnur, sjálvt um man av og á kundi freistast til at hildið naka annað, tá ið talt verður eftir, hvussu nógv hava matpakka við í teimum elstu flokkunum!
- Tey flestu vilja tó fegin hava ein matpakka. Hann skal bara vera sunnur, innbjóðandi og lekkur – Og so má hann sjálvandi ikki lukta!
- Hvussu kann man fáa ein tilíkan matpakka? Tað fær man sjálvandi við at gera hann sjálvur. So verður hann akkurát soleiðis, sum man vil hava hann!
- Ger ein lista, ið gevur íblástur til breyð, salat, viðskera o.s.f.r., ið er lekkurt til matpakkan
- Tað má tilráðast at matpakkin verður gjørdur um kvøldi. Nógv ung bíða til í síðstu løtu við at fara upp og eru neyvan tá før fyri at gera ein lekan matpakka. Um tey harumframt eru so seint uppi, at tey ikki hava stundir til at eta morgunmat, er tað dupult so lekkurt at hava ein góðan matpakka við. Svongdin kemur jú fyrr ella seinni!