

Meira um tey 8 kostráðini



Jórun Klein, dietistur

TAÐ HEVÐI **GAGNAÐ** OKKUM, UM VIT ÓTU MEIRA AV SERLIGA **FRUKT**, **GRØNMETI**, GROVUM **KORNVØRUM** OG **FISKI**. HER ERU NØKUR **HUGSKOT** TIL, HVUSSU TÚ KANST **ETA** EFTIR TEIMUM **8 KOSTRÁÐUNUM**.



Et frukt og grønmæti, 6 um dagin

Tað er týðningarmikið at eta frukt og grønmæti fyrir at nøkta tørvin á vitaminum og mineralum. Mælt verður til at eta 600 gram um dagin. Børn undir 10 ár eiga at eta 400 gram um dagin.

Tú nær skjótt tí tilráddu nøgdini, um tú býtir hana yvir 3 høvuðsmáltíðir og 3 millummáltíðir um dagin og etur umleið 100 gram av frukt ella grønmæti til hvørja máltíð. Tað svarar til eina stóra gularót, eitt súrepli og so framvegis.

Serliga verður tilrátt at eta gularøtur, ymisk sløg av káli, grønt blaðgrønmæti, piparfruktir, ber og sitrusfruktir.



Et fisk og fiskaviðskera fleiri ferðir um vikuna

Fiskur inniheldur millum annað góðar feittsýrur, D-vitamin og jod. Fiskur minkar eisini um vandan fyrir at útvikla blóðtøppar. Tilrátt verður at eta í minsta lagi 300 gram av fiski um vikuna.

Fyri nøkur kann tað vera óyvirkomiligt at eta fisk fleiri ferðir um vikuna, men minst til at viðskeri sum rogn, tun, sild og makrel eisini telur við í roknskapin. So um tú etur fiskaviðskera 4-5 ferðir um vikuna og fisk til døgurða eina ferð um vikuna, kemur tú upp á tey tilráddu 300 g um vikuna. Annars verður mælt til at eta fisk til døgurða 2 ferðir um vikuna.



Et eplir, rís ella pasta og grovt breyð hvønn dag

Lat vera við at eta ov nógv av tí hvíta breyðinum sum til dømis italienskt breyð. Tað er týðningarmikið heldur at eta serliga tær grovu vørurnar, sum rugbreyð og grovt breyð. Harumframt fullkornspasta, brún rís og havragrýn.

Grovar kornvørur innihalda nógv kostfibr, ið eru týðningarmikil fyrir eina góða sodning og fyrir at tú kanst føla teg mettan leingi. Um tú etur tær grovu matvørurnar er tað lættari at nøkta tørvin á kostfibrum, ið er 25-35 g um dagin.

Hald aftur við feitti, serliga frá mjólkavørum og kjøti

Best er at eta soltnar mjólkavørur. Mjólk og ostur eru góðar keldur til góð føðsluevni og hava týðning fyrir eini sterkari beinagrind. Tað stóra innihaldið av kalsium í mjólkavørum og osti er tann mest týðandi parturin av beinagrindini. Tilrátt verður, at menn inntaka 3,5 g og kvinnur 3,5 g av kalsium dagligt.

Tørvurin verður nøktaður við at eta/drekka ½ l av mjólkavørum dagligt. Um tú ert við barn, verður tilrátt at eta/drekka ½ - ¾ l av mjólkavørum dagligt. Um tær ikki dámar mjólkavørur, kanst tú taka eitt dagligt kálktílskot.

Kjøtt er, sum mjólkavørur, ein týðningarmikil kelda til til protein. Tilrátt verður eisini at eta kjøtt í soltnum útgávum, sum til dømis høsningarunga, men eisini fiskur og egg eru góðar keldur til protein.

Hald aftur við sukri – serliga sodavatni, sötmeti og kaku

Sukur inniheldur bert orku og upptekur harvið pláss í maganum fyrir týðningarmiklari matvørum, ið innihalda vitaminir, mineralir og onnur góð føðsluevni..

Et fjølbroytt

Eingin matvøra inniheldur einsamøll allar vitaminir, mineralir og føðsluevni. Tað er tí týðningarmikið at eta so fjølbroytt sum gjørligt.

Slökk tostan í vatni

Vanligt vatn hjálpir til at dekkja tørvin á vætu uttan samstundis at tilføra orku. Drekk í minsta lagi 1 ½ l av vatni dagligt.

Rør teg í minsta lagi 30 minuttir um dagin

Rørsla gagnar bæði heilsuni og ger teg í betri lag.

Tú styrkir hjarta, ryggin, magan og kokubotnin.

Hví er fiskur so sunnur?

Fleirómettað feitt, ið er í fiski, verður nevnt fiskaoljur ella n-3 feittsýrur. Hesar feittsýrur eru eisini í øðrum havsúgdjórum, og feittsýran minkar millum annað um vandan fyrir at útvikla blóðtøppar. Hetta er ein av grundunum til, at vit helst skulu eta í minsta lagi 300 g av fiski um vikuna. Fiskur verður býttur í soltnan, hálvfeitan og feitan fisk.

- Av tí soltna fiskinum kann nevast toskur, tun og gedda.

- Kalvi, reyðsprøka, hornfiskur og sil eru dømi um hálvfeitan fisk.
- Sild, makrel, laksur og állur eru dømi um feitan fisk.

Tað er ikki nakar serligur munur á fiskaoljunum í tí ymiska fiskinum. Harumframt inniheldur fiskur eisini sum heild nógv B-vitaminir. Tað er tó tann feiti fiskurin, ið inniheldur nógv

D-vitamin. Kroppurin hevur tørv á D-vitamin, fyrir at hann harvið kann upptaka kalsium. Kroppurin hevur tørv á kalsium fyrir at uppbyggja ella stabilisera beinagrindina. Um eitt barn manglar D-vitamin kann tað føra til rakitis (eingilska sjúku) og hjá vaksnum kann tað føra til osteoporose (beinbroyskni). Eisini kann mangul uppá D-vitamin hava óhepna ávirkan á millum annað tunglyndi.