

SUKURSJOKK

– og sjóðheitur grátur

342 SUKURMOLAR. TAÐ ER MIÐALNØGDIN AV SUKRI, SUM BØRN FÁA TEIR TRÍGGJAR JÓLA-DAGARNAR. ÚRSLITIÐ ER, AT BØRNINI FÁA SUKURSJOKK, SUM ENDA VIÐ HYSTERISKUM ANFØLLUM, TÁRUM OG SKELDARÍI. STÓRIR JÓLADØGVERÐAR VIÐ BRÚNKAÐUM EPLUM OG SODAVATNI AFTURVIÐ, UMFRAMT TAÐ JÓLALIGA GÓÐGÆTI, KARAMELLIR, MARCIPAN OG SMÁKØKUR, GERA, AT JÓLINI IKKI VERÐA MERKT AV FRÍÐI OG EINGLABØRNUM. TVØRTURÍMÓTI ER MANGAN GRÁTUR OG TANNAGRÍSL.

Stóra mongdin av sukri, sum hoyrir jólnum til er ikki góð fyri børnini. Og miðalnøgðin av sukri, sum børn fáa á jolum, 342 sukurmol, eru fleiri ferðir meiri enn tilmælini siga.

Nógva sötmetið fær blóðsukrið hjá børnunum at svinga upp og niður, og tað elvir til stór skifti ímillum ein lukkuligan sukurris

og stóra trygheit - og harvið grenj og skeldarí.

Børnini sukur-streyka

Jólni, sum eiga at vera merkt av friði, gleði og kærleika, enda fyri mangan barnafamiljur í konfliktum og ringum lagi. Flestu kostráðgevar eru á einum máli um, at alt í verðini ov nógv sukur er

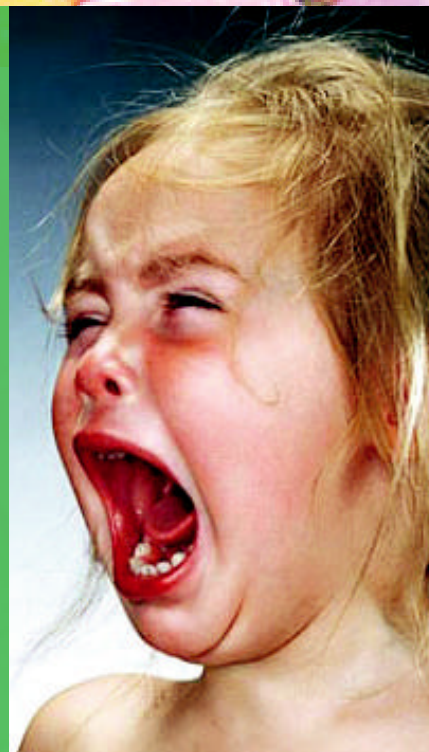
So nógv sukur er í:

1/2 litur av sodavatni = 25 sukurmol
Ein lógvi av konfekt = 25 sukurmol
Ein tallerkur av mandlurísi við kirsuberjasós = 11 sukurmol
1 stk. av sjokolátu (50 gr) = 10 sukurmol
5 bomm (15 gr) = 3 sukurmol
5 keks/smákøkur = 3 sukurmol

So nógv sukur skulu vit í mesta lagi hava dagliga:

2-5 ára gomul - 14 sukurmol
6-9 ára gomul - 21 sukurmol
10-13 ára gomul - 26 sukurmol
14-17 ára gomul - 31 sukurmol
Kvinnur - 26 sukurmol
Menn - 33 sukurmol

Kanningin vísir, at børn í miðal fáa 342 sukurmol teir triggjar jóladagarnar. Tað er ikki ringt at rokna út, at tað er nógvar ferðir meiri enn ein lítil barnakroppur klárar.



Góð ráð:

- ❁ Minst til at seta frukt á borðið eisini og bjóða børnunum mandarínir, appelsínir og súrepli.
- ❁ Til jólni hoyra eisini nøtur, mandlur og turkað frukt. Royn og skift nakað av sjokolátuni og sötmetinum um við nøtur.
- ❁ Tað er eingin orsök at freista børnini við at hava sötmeti standandi frammi á øllum borðum allatíðina. Tak tað fram, tá børnini kunnu fáa sær og bein tað burtur, tá tey hava fingið nóg mikið. Lat heldur fruktina standa frammi.
- ❁ Lat vera við at hava sodavatn afturvið matinum, tí sodavatn er ein av størstu sukurbumunum, sum er. Hav heldur vatn ella mjólk til børnini afturvið matinum.
- ❁ Syrg fyri, at tey eta seg mett í ordilgum mati, áðrenn tit fara at hugna tykkum við sötmeti. Byrja tey at eta søtt, er skjótt til, at tey ikki orka tann góða matin, og tað ger bara ilt verri við óstøðugum blóðsukri.

ein av orsökunum til, at idyllurin hvørur. So set eitt sukurmark fyri børnini, um jólni skulu gerast hugnalig, ljóðar greiða ráðið.

Tað slepst tó ikki undan sukrinum í desember mánaði. Heilt frá fyrsta desember, tá sjokolátakalendarin freistar við einum punkti av vamlisligari dicount-sjokolátu, áðrenn fyrsti tankin um morgunmat yvirhøvir er hugsaður, og líka inntil seinasti kransakøkubitin er svølgdur nýggjarsaftan, eru sukur og sötmeti við til at mynda jólamánaðin og -hugnan. Jólabakstur, jólakonfekt, jólaborðhald, jólahugni í skúlum og á stovnum, jólahald í ítróttarfeløgum og frtíðarítrivum, umframt jólakalendarar og jólamenn, sum bjóða bomm. Hetta eru bert nakrir av føstu tättunum í desember, sum vit illa fáa noktað børnunum.

Men hóast mánaðurin er fullur av sukri, so vísa kanningar,

at børnini tó fáa nóg stóru mongdina av sukri jólaaftan, jóladag og annan jóladag. Heilar 342 sukurmol tilsamans, sum er alt, alt ov nógv. Og tí fara børnini í sukur-streyku og gerast tvør og ill í sær. Sukrið er kanska ikki einasta orsøkin, tí serliga jólaaftan er spenningurin eisini við til at ávirka børnini, men nógva sukrið er avgjørt við til at hála alt skeiva vegin.

Sukur-timburmenn

Børnini rinda dýrt fyri stóru mongdirnar av sukri, bæði beint eftir at tað er etið, tá blóðsukrið koyrir upp og niður og ávirkar bæði tolið og lagið, men eisini dagin eftir. Tá hava børnini tað umleið sum vaksni hava tað, tá tey hava drukkið. Ov nóg sukur gevur nevniliga børnunum timburmenn dagin eftir, og tey gerast sløv, trytt og í ringum lag -summi fáa eisini høvuðpínu, og

tey hava ilt við at savna seg um at gera nakað, sum krevur bindindi. Tað nyttar einki av umbera við, at tað bara eru jól einaferð um árið, og at børnini tí eiga at sleppa at eta seg um rygg av sötmeti. Í fyrstu syftur verða børnini sjálvi stóru tapararnir, og tá tey streyka gongur tað við vissu út yvir restina av familjuni eisini.

Njótið við máta

Sjálvandi skulu børnini sleppa at njóta, at tað eru jól -við øllum sum hartil hoyrir. Men børnini duga ikki sjálvi at steðga aftur, og tí er neyðugt, at tey vaksni seta mörk. Jólátíðin eigur at vera hugnalig, og tað er synd fyri allar partar, at jólni skulu oyðileggjast av ov nógvum sukri og óstýriligum børnunum. Tí er týðningarmikið, at foreldrini finna eitt mark ímillum nær tað er stuttligt, og nær tað gerst ov nógv fyri børnini.