



Skapa eitt sunt **SUNT** **HEIM** til familjuna



Jörün Klein, dietistur

SERFRØÐINGAR ERU SAMDIR UM, AT **HÖVUÐSORSØKIN** TIL YVIRVEKT HJÁ BÆÐI **BÖRNUM** OG **VAKSNUM** ER OKKARA **LÍVSSTÍLUR**. SKUNDVERÐIR VIÐ **HÖGUM ORKUINNIHALDI** ERU LÆTTIR AT FÁA FATUR Á, **INNTAKIÐ** AV SODAVATNI OG **SAFT** ER STÓRT, OG VIT **RØRA OKKUM** IKKI NÓG NÓGV Í **GERANDISDEGNUM**. UM **FAMILJAN** SKAL LIVA SUNT, ERU TAÐ **FORELDRI**NI, IÐ MUGU GANGA UNÐAN OG **SKAPA** EITT SUNT HEIM. **GERIÐ** MAT SAMAN, ETIÐ **SAMAN**, TOSIÐ SAMAN OG GERIÐ **MÁLTÍÐIRNAR** TIL **FAMILJUTÍÐI**!

Foreldrini hava týðningar- miklastu ávirkanina á børnini. Tað er nógv, ð kann gerast fyrri at hjálpa børnunum at útvikla sunnar matvanar fyrri lívið. Fjølbroyttur mat hjálpir børnum at fáa tey føðsluevni, tey hava tørv á frá teimum ymisku matvørubólkunum. Tað gevur teimum eisini betri mót til at royna nýggjar matvørur, umframt at tað vísur seg, at tey fara at dáma fleiri sløg av matvørur. Tá ið børnini dáma nógv ymisk sløg av matvørur, er tað eisini lættari at planleggja máltíðirnar.

SKAPA EITT VEKT-SUNT HEIM

Eitt vekt-sunt heim er eitt stað, har øll familjan livir á ein hátt, sum hjálpir teimum til at hava eina vekt, sum er sunn og hóskar til tey. Tað er galdandi bæði fyrri børn og vaksin, bæði kløn og tjúkk. Eitt vekt-sunt heim snýr seg ikki um, at familjan skal vera uppá slankikur. Tað rúmar bæði tær sunnu máltíðirnar, tær sunnu millummáltíðirnar eins og søtmeti og líknandi. Rørsla er eisini ein týðandi táttur.

Av tí at tað eru vit sum foreldur, sum skapa rammurnar fyrri tí heimi, ið familjan býr í, er tað eisini okkara ábyrgd og vit, sum eiga at vísa leið fyrri teimum broytingum, ið skulu til fyrri at skapa eitt sunt heim.

FORELDUR KUNNU ÁVIRKA MAT-VANARNAR HJÁ BÖRNUNUM

Foreldur hava stóra ávirkan á tann mat, sum børnini eta. Tað eru tey sum gera av, hvat fyrri matvørur eru í húsinum, og nær familjan etur/ikki etur.

Foreldrini hava eisini torføru uppgávuma at syrgja fyrri, at tað er javnvág ímillum at gera matreglar og at syrgja fyrri, at teir verða hildnir. Hevur man til dømis avmarkað, hvussu nógv søtmeti man sleppur at eta, má man sum foreldur eisini syrgja fyrri, at tað eru avmarkaðar nøgdir av søtmeti í húsinum.



KEYPI INN SAMAN VIÐ BÖRNUNUM

At keypa mat inn saman kann læra børnini um mat og føðslu. Tosa við børnini um, hvar t.d. frukt, grønmeti, korn, mjólk og kjøt koma frá. Lat børnini vera við til at velja sunt.

STRANGIR MAT-REGLAR KUNNU GEVA BAKSLÁTTUR

Vegleiðing um, hvør matur er sunnur, og hvør er minni sunnur hjálpir børnum at velja rætt, og tað er betur enn at gera strangar reglar um, hvat man skal eta, og serstakliga hvat man ikki skal eta. Lat vera við at forbjóða nakrar matvørur – tað ger tær bara meiri freistandi. Bjóða í staðin altíð ein sunnan valmøguleika - sjálvt tá ið tað eru “ósunnir” munnbitar á borðinum.

LURTA EFTIR BARNINUM

Um barnið ynskir at eta – óansæð nær – so bjóða tí smáar, sunnar munnbitar. Gev eisini børnunum valmøguleikar. Spyr “Ynskir tú at eta blomkál ella brokkoli til døgurða” í staðin fyrri “Vilt tú hava brokkoli til døgurða”.

MATREGLAR SKULU VERA GALDANDI FYRI ØLL – BÆÐI TJÚKK OG KLØN

Hevur tú eitt barn, sum hevur tørv á at lættna, og gert tú sum foreldur alt ov strangar reglar og strong krøv til til barnið, so verður sunnur matur og lívsstíllur samsvarandi við eitt lív við strongum reglum og keðiligum forboðum. Eru tað so eisini í familjuni bæði persónar, sum skulu lættna, og persónar, ið ikki skulu, kunnu strangar reglar, sum ikki eru galdandi fyrri øll, føra við sær, at sjálvt tað mest motiveraða menniskja verður fyrri ongum – og tað óansæð um talan er um eitt barn ella ein vaksnan.

Tá ið øll eta tað sama – bæði børn og vaksin – er tað ikki so nógv at tosa um. Dentur nýtist harvið ikki at vera lagdur á, hvør etur hvat, og nær tað verður etið.

BÖRN GERA SUM MAMMAN OG PÁPIN

Tað merkir sjálvandi eisini nakað, um børnini síggja at foreldrini eta matin. Et frukt, grønmeti og fullkorn til máltíðirnar ella millummáltíðirnar. Tá ið tað kemur til sunnan kost og lívsstíll, eru somu reglar galdandi sum fyrri so nógv annað í lívinum – Tað er ikki nokk at siga tað, man skal eisini gera tað!

SUNNUR MATUR UTTAN HÓVASTÁK

Foreldur, sum eru ov eldhugað, tá ið tey borðreiða við tí sunna matinum, júst fyrri at eggja og hugvekjja barnið til at eta hann, kunnu lættliga uppliva tað mótsatta úrslitið. Ert tú alt ov jaliga innstillaður yvir fyrri matinum, kann tað lættliga gera øll eitt sindur ivasom mótvegis, hvat tú ert úti uppá. Tað besta er at borðreiða matin utan hóvasták

TAÐ KRÆSNA BARNIÐ

Stórt sæð øll børn kunnu gerast kræsin. Tey eru av natúr bangin fyrri øllum nýggjum, eisini mati. Mátin, vit sum foreldur koma fram við nýggjum mati uppá, er avgerandi fyrri, hvussu børnini reagera.

Kanningar hava víst, at nýggjur matur skal borðreiðast upp til 10 ferðir, áðrenn eitt barn hevur samlað mót nokk til at at royna matin. Ein máti at koma fram við nýggjum mati uppá, kann vera at blíva við við at borreiða tann sama matin ella tilhoyri dag aftaná dag, uttan at gera tað stóra hóvastáki burturúr. Tey flestu børnini vilja til síðst eta matin. Roynið eisini nýggjan mat sjálvi. Forklára hvussu maturin t.d. smakar og luktar. Bjóða eitt slag av nýggjum mati í senn. Bjóða nýggjan mat í byrjanini av máltíðini, meðan børnini eru mest svong. Lat vera við at undirvísa ella noyða børnini til at eta.