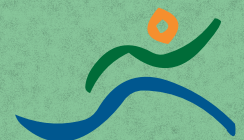




Almennu kostráðini

– góð fyri heilsuna og umhvørvið



Fólkaheilsuráðið

Almennu kostráðini – góð fyri heilsuna og umhvørvið

Almennu kostráðini – eru góð fyri heilsuna og umhvørvið og eru tilráðingar um mat og drekka, sum eru sunn og samstundis umhvørvisvinarlig

Kostráðini hjá Fólkaheilsuráðnum eru leiðreglur fyri, hvussu tú og eg kunnu fáa eina sunna og umhvørvisvinarliga javnvág í okkara mat- og drykkjuvanar. Fylgir tú kostráðunum, fær kroppurin nøktað tørvin á vitaminum, mineralum og øðrum avgerandi føðsluevnum. Einasta undantakið er, at tú skalt taka ískoyti av D-vitamin. Hetta ger eisini, at tað verður lættari at hava eina hóskandi vekt, og tú minkar um vandan fyri lívsstílsjúkum sum til dømis hjartaæðrasjúkum, diabetes og krabbameini.

Alt, vit eta og drekka, hevur stóran týðning fyri bæði heilsuna og umhvørvið. Hetta kemst av, at framleiðslan av matvørum elvir

til útlát av vakstrarhúsgassi, sum kallast matvørukolevnisfótaspor. Kjöt – serliga neyta- og seyðakjöt – hevur eitt høgt kolevnisfótaspor. Et føroyskt framleitt kjöt heldur enn innflutt, men smáar mongdir. Skift ímillum ymiskar kjøtvørur og gagnnýtt avroð – roynt til dømis føroyska haru og fugl, tó uttan at oyða stovnin.

Almennu kostráðini slóða fyri sunnari og samstundis umhvørvisvinarligum vanum í sambandi við mat- og drykkjuvørur. Góðar máltíðir við sunnum og umhvørvisvinarligum mati kunnu skapa gleði og vælveru, og góðar máltíðir eru av stórum týðningi í okkara samveru við onnur.

Fólkaheilsuráðið hevur fingið íblástur frá danska Matvørustýrinum viðvíkjandi almennu kostráðunum, og tey eru úrslit av áralongum norðurlendskum samstarvi millum góðar 100 vísindaligar serfrøðingar og granskarar.

Fylg almennu kostráðunum – tað gagnar bæði heilsuni og umhvørvinum.

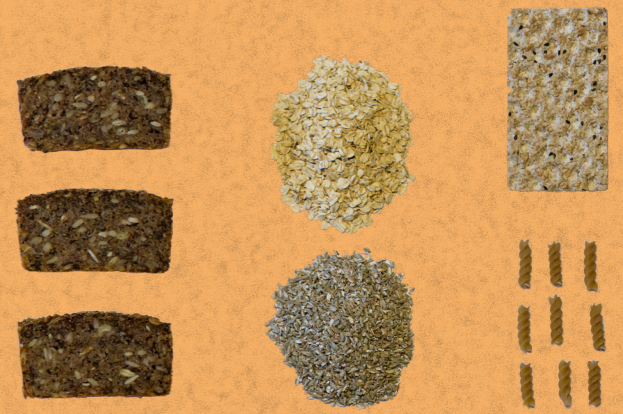
Føroyingar kunnu fáa gagn av at fylgja kostráðunum

Kostráðini eru ikki galdandi fyri børn yngri enn tvey ár, smáttetandi eldri fólk, umframt fólk við serligum sjúkum, sum hava tørv á ávísam mati. Harumframt skulu barnakonur, bróstakonur og fólk eldri enn 65 ár fylgja ískoytiráðum. Hetta sama er galdandi fyri fólk, sum ikki eta fisk, kjöt ella mjólkurúrdrátt.

Et nógv meira grønmeti og frukt



Et fullkornsrikan mat



Et minni kjöt – og meira fisk og bjølgruktir



Slækk tostan við vatni



Vel plantuoljur og soltnan mjólkurúrdrátt

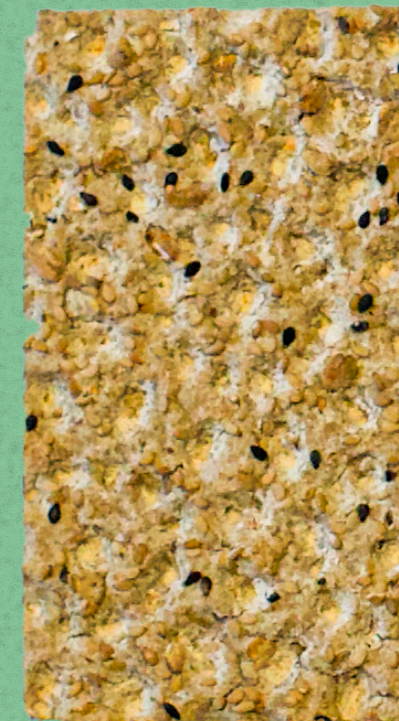
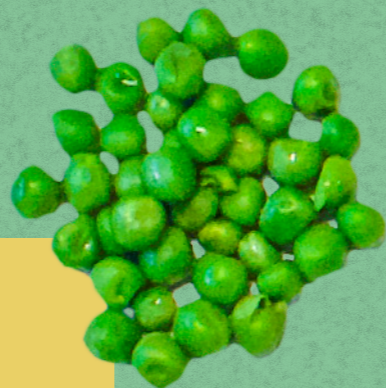


Et minni søtt, salt og feitt



Et planturíkt, fjølbroytt og ikki ov nógv

Et planturíkt, fjølbroytt og ikki ov nógv



Tá tú etur planturíkt, fjølbroytt og ikki ov nógv, gagnar tað bæði heilsuni og umhvørvinum. Planturíkur og fjølbroyttur kostur er matur við nógvum grønmeti, bjølgfruktum, fruktum, nøtum, fræi, fullkornsurdrátti og eplum. Fiskur, egg, mjólkurdráttir, plantuoljur og minni av kjøti eru eisini partur av planturíkum og fjølbroyttum mati í almennu kostráðunum.

Tá tú etur planturíkt og fjølbroytt, eru bjølgfruktir, fræ og kornurdráttir umráðandi fyrri at fáa protein.

At eta fjølbroytt merkir eisini, at tú etur ymisk grønmeti, fruktir, ymiskar kornvørur og ymisk sløg av fiski, sjógæti, tara og so framvegis. Fjølbroyttni er umráðandi fyrri

at fáa allar vitaminir, mineralir og onnur føðsluevni, sum kroppinum tørvar.

Samstundis er tað umráðandi fyrri tína heilsu og fyrri umhvørvið, at tú ikki etur ov nógv. Et teg heldur metta/n við sunnum mati, sløkk tostan við vatni og avmarka nøgdirnar av sodavatni, alkoholi, bommi, kaku, kipsi og líknandi.

Eisini er umráðandi fyrri heilsuna, at tú etur lítið av salti, og at tú ert kropsliga virkin. Hetta minkar um vandan fyrri at fáa hjartaæðrasjúkur og ov høgt blóðtrýst.

Ger okkurt gott fyrri heilsuna og umhvørvið

- Et minni kjøt og áset kjøtfríar dagar. Í staðin fyrri kjøt, et so heldur grønmeti, bjølgfruktir og fullkorn.
- Et ymisk sløg av grønmeti og fruktum, ymiskar fullkornsurdráttir og ymisk sløg av fiski og so framvegis.
- Et teg metta/n av sunnum mati og sløkk tostan við vatni. Et ikki ov skjótt og gáa um, nær tú ert mett/ur. Avmarka serliga sodavatn, orkudrykkir, alkohol, bomm, kaku, kips og líknandi.
- Nakrar av matvørunum, ið innihalda mest av salti, eru liðugrættir, kjøtviðskeri og ostur.
- Til tess at minka um saltmøngdirnar, kanst tú velja matvørun við lyklaholsmerkinum á.
- Fylg ráðunum hjá Fólkaheilsuráðnum um rørslu og ver kropsliga virkin hvønn dag.

Et nógv meira grønmeti og frukt

Et fyrst og fremst føroyskt grønmeti

Grønmeti og frukt eru góð fyri tína heilsu. Tey hava nógvar vitaminir, mineral og kosttrevjur. Hetta er serliga galdandi fyri tað grova grønmetið, til dømis røtur, gularøtur, ertrar og blómkál. Grønmeti í ymiskum litum hava eisini ymiskar vitaminir og ymisk mineral. Grønmeti, ið er reytt og appilsingult hevur millum annað karotin (A- vitamin), og grønmeti, ið er myrkagrønt hevur millum annað kalsium, folat og jarn. Tí er umráðandi, at tú etur ymisk sløg av grønmeti.

Grønmeti og frukt eru millum tær matvørur, sum hava minst kolevnisfótaspor. Frukt, ber og grønmeti, sum eru komin til Føroya við flogfari, tyngja kortini umhvørvið. Flutningur við skipi og lastbili hevur minni ávirkan á umhvørvið. Et fyrst og fremst føroyskt grønmeti og sum heild eftir árstíðunum.

Ger okkurt gott fyri heilsuna og umhvørvið

Et 600 g av grønmeti og frukt um dagin – sostatt seks um dagin. Minst helvtin skal vera grønmeti. 100 g av grønmeti ella frukt samsvara til dømis við eina stóra gularót ella eitt súrepli. Børn í aldrinum 4-10 ár skulu eta millum 300-500 g av frukt og grønmeti um dagin.

Et ymisk sløg av frukt og grønmeti og vel fyrst og fremst:

- Grovt grønmeti sum kál, rótfruktir og ertrar
- Myrkagrønt grønmeti sum grønkál, spinat og brokkoli (umleið 100 g um dagin er hóskandi)
- Grønmeti, ið er reytt og appilsingult sum gularøtur, tomat og reyðar piparfruktir (umleið 100 g um dagin er hóskandi)
- Bjølgfruktir eru grønmeti. Við planturíkum og fjølbroyttum mati og lítið av kjøti, hava bjølgfruktir týðandi leiklut í, at vit fáa nøktað okkara tørva á føðsluevnum sum til dømis proteini. Tí verður mælt til, at tú økir um mongdirnar av bjølgfruktum eitt nú við brúnum, hvítum og svartum bønnum, kidneybønnum, linsum og kikertrum. Umleið 100 g um dagin aftrat teimum 600 g av grønmeti og

frukt er hóskandi, tá tú etur planturíkt og fjølbroytt eftir kostráðunum.

- Eitt lítið glas av djúsi (100 ml) kann telja við í teimum seks um dagin, men bert sum ein – sjálvt um tú drekkur fleiri gløs. Minst til, at djús inniheldur eins nógvar kaloriur og til dømis sodavatn og orkudrykkir.
- Epli, olivin, nøtir og turkað frukt, til dømis rosinur, telja ikki við í teimum 600 g um dagin.
- Et kókað epli afturvið fleiri ferðir um vikuna. Umleið 100 g av eplum er hóskandi, tá tú etur planturíkt og fjølbroytt. Epli metta væl og innihalda fáar kaloriur.
- Et grønmeti, frukt og ber eftir árstíðunum.
- Fryst og konserverað grønmeti, til dømis frystar ertrar ella karvaðar tomatir, telja við í teimum 600 g um dagin.
- Alt grønmeti og allar fruktir telja við. Hetta er eisini galdandi fyri fryst grønmeti og grønmeti í pakkum. Leykur og annað grønmeti í samankókaðum rættum, vokkmati ella á pitsu telja eisini við.



Hvat er fínt og grovt grønmeti?

Grønmeti kann býstast upp í fínt og grovt grønmeti, har tað grova grønmetið er eyðkent fyri at hava hægri innihald av trevjum enn tað fína.

Tað fína grønmetið hevur sum oftast í mesta lagi 1,5 g av kosttrevjum fyri hvørji 100 g, meðan tað grova grønmetið vanliga hevur 2-6 g av kosttrevjum fyri hvørji 100 g.

Fínt grønmeti er til dømis tomat, agurka, piparfrukt, skvassj og blaðgrønmeti sum til dømis salat. Grovt grønmeti er til dømis rótfruktir: gularót, mairót, kálrabirót, reyðrót, sellarí, persillurót og pastinakkur. Kál: brokkoli, blómkál, rósukál, spísskál, hvítkál, reyðkál og grønkál umframt bjølgfruktir.



Et minni av kjøti – et heldur fisk og bjølgfruktir

Fiskur og skeljadjór eru góð fyri heilsuna. Tey hava fitievni, vitaminir og mineral sum til dømis D-vitamin, jod og selen, sum ofta eru trupul at fáa úr øðrum matvørum. Tey hava harumframt eisini protein. Serstakliga er feitur fiskur ein góð kelda til umráðandi omega-3 feittsýrur og D-vitaminir. Etur tú fisk fleiri ferðir um vikuna, minkar tú um vandan fyri at fáa hjartaæðrasjúkur. Í Føroyum hava vit stórt fiskiríkidømi. Et tí ymisk sløg av føroyskum fiski, eisini fiskasløgini, ið ikki eru so vanlig, og sum vit ikki eru so von við at fáa til keyps. Jú minni føroyski fiskurin er virkaður, og jú styttri hann er fluttur, jú betri er hann fyri umhvørvið.

Bjølgfruktir og nøtir eru góðar, tá tú vilt eta heilsugott. Tá tú etur planturíkt og fjølbroytt, eru bjølgfruktir, nøtir og fræ góðar keldur til protein og onnur føðsluevni. Samstundis eru bjølgfruktir millum tær matvørum, sum hava minst kolevnisfótaspor.

Kjøt og egg hava bæði protein, vitaminir og mineral. Í kjøti eru serliga vitaminirnar B6, B12 og A umframt mineralini jarn, sink og selen. Men við atliti at heilsuni

skalt tú avmarka, hvussu nógv tú etur av kjøti og serliga lidnum kjøtvørum. Lidnar kjøtvørum er til dømis royktar og saltaðar pylsur, flekk og kjøtviðskeri.

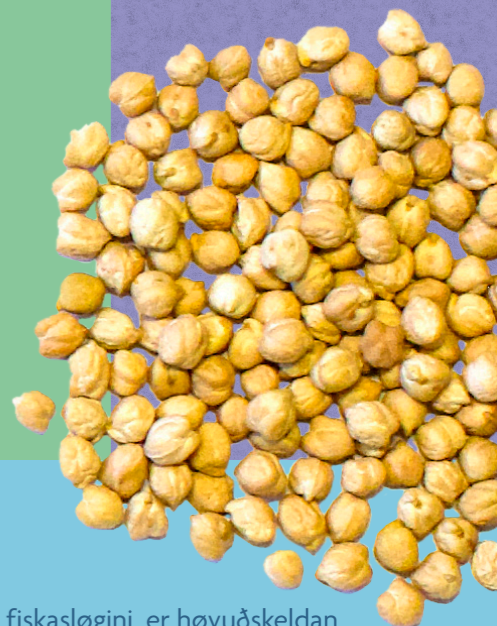
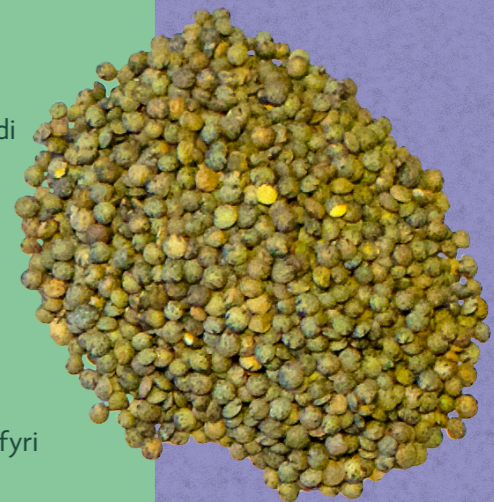
Minkar tú um kjøtið, er tað eisini gott fyri umhvørvið. Hetta er serliga galdandi fyri neyta- og seyðakjøt, sum er millum tær matvørum, ið tyngja umhvørvið mest. Tí er umráðandi, at vit skifta ímillum kjøtsløgini og eisini eta eitt nú føroyska haru og fugl. Hesi hava munandi minni neiliga ávirkan á umhvørvið.

Um tú velur at eta neyta- og seyðakjøt, et so føroyskt framleitt kjøt heldur enn innflutt. Tað er burðardyggari og ger okkum sjálvbjargnari. Hetta styrkir og styttrir eisini um sambandið millum føroyska keyparan og framleiðaran, og hetta gagnar umhvørvinum og føroysku matmentanini.

Nøtir og fræ hava bæði protein, týðandi feittsýrur og vitaminir umframt mineral, millum annað selen. Etur tú nøtir fleiri ferðir um vikuna, minkar tú um vandan fyri at fáa hjartaæðrasjúkur.

Ger okkurt gott fyri heilsuna og umhvørvið

- Minka um kjøtið. Umleið 350 g um vikuna er hóskandi, tá tú etur planturíkt og fjøltáttað.
- Et føroyskt framleitt seyða- og neytakjøt, tá tú velur at eta kjøt, heldur enn innflutt útlenskt kjøt.
- Et sum minst av sjónligum feitti í kjøtvørum.
- Avmarka serliga nýtsluna av lidnum kjøtvørum. Tað er kjøt, sum er roykt og saltað.
- Velur tú útlenskar kjøtvørum, hyggtá eftir lyklaholsmerkinum.
- Et 350 g av føroyskum fiski um vikuna, harav 200 g av feittum fiski. Feitur fiskur er til dømis makrelur, sild, laksur ella síl. Tað er umráðandi, at tú etur ymisk sløg av fiski. 350 g av fiski samsvara við at eta fisk til tvær høvuðsmáltíðir um vikuna umframt sum viðskera fleiri ferðir um vikuna. Øll sløg av fiski telja við í teimum 350 g um vikuna.
- Serlig ráð eru til barnakonur, bróstakonur og børn undir 15 ár um, hvussu nógv kann etast av fiski, sum er høgt uppi í føðiketuni. Til dømis tunfiskur og hemari.
- Et bjølgfruktir sum til dømis brúnar, hvítar og svartar bønir, kidneybønir, linsur og kikertrar. Umleið 100 g um dagin í tilgjørdari mongd er hóskandi aftrat teimum 600 g av grønmeti og frukt, tá tú etur planturíkt og fjølbroytt.
- Et umleið 30 g av nøtum um dagin. Hetta er umleið ein nevi av nøtum. Et ymisk sløg til dømis valnøtir, heslinøtir og mandlur. Vel ósaltaðar ella saltaðar við hægst 0,8 g av salti fyri hvørji 100 g.
- Legg fræ aftrat tinum máltíðum. Umleið 1-2 súpiskeiðir av fræi er hóskandi, tá tú etur planturíkt og fjølbroytt. Et til dømis sesamfræ, pinjukjarnar og graskerkjarnar. Breyð kann eisini vera ein góð kelda til fræ. Minst til at eta ymisk sløg av fræi.
- Fjøltátta tínar máltíðir við til dømis at eta egg tvær ferðir um vikuna. Tvey egg um vikuna er hóskandi, tá tú etur planturíkt og fjøltáttaðan kost.



Um tú ikki etur fisk

Fiskur, serliga tey smáfeitu og feitu fiskasløgini, er høvuðskeldan til omega-3 feittsýrurnar DHA og EPA. Um tú ikki etur fisk, fært tú sera lítið av hesum feittsýrum. Kroppurin dugir tó sjálvur at gera feittsýrur úr einari aðrari omega-3 feittsýru, ið kallast alfa-linolensýra (ALA). Men henda umgerð ger ikki nógv stóran mun. Um tú ikki etur fisk, eigur tú at eta meira av teimum plantuoljum, nøtum og fræum, ið innihalda ALA. Tað er til dømis rapsolja, valnøtuolja, línfræolja og valnøtir. Um tú etur línfræolju, skal tað ikki vera í stórum mongdum.



Et fullkornsríkan mat

Fullkorn er gott fyrri heilsuna. Etur tú fullkorn, ger tað sítt til at minka um vandan fyrri at fáa ymiskar lívsstílsjúkur. Fullkorn er í mati, sum er gjørdur úr kornúrdrátti, har heil korn eru uppi. Tí fært tú fleiri vitaminir, mineral og kosttrevjur, etur tú fullkorn.

Vitaminirnar eru thiamin, riboflavin, niacin, B6, folat, E umframt mineralini jarn og sink. Tá tú etur planturíkt og fjøltáttað, eru kornúrdráttir eisini ein týðandi kelda til protein.

Fullkornsríkur matur mettar væl og ger, at tú etur minni og heldur eina hóskandi vekt. Harumframt er fullkorn eisini gott fyrri sodningina. Fullkorn kunnu bæði vera heilir og knústir kjarnar, og tað kunnu eisini vera kjarnar, sum eru malnir til dømis fullkornsmjøl.

Kornúrdráttir eru millum tær matvørur, sum tyngja umhvörvið minst. Rís hevur tó størri ávirkan á umhvörvið enn aðrir kornúrdráttir.

Ger okkurt gott fyrri heilsuna og umhvörvið

- Et minst 75 g av fullkorni um dagin. 75 g av fullkorni samsvara við til dømis 2 dl av havragrýni og eina flís av fullkornsbreyði. Tað er umráðandi, at tú etur ymiskar fullkornsráttir.
- Vel ymisk sløg av fullkorni, tá tú etur breyð, pasta, rís, brotbreyð, morgunmatarvørur og greyt, men eisini tá tú til dømis keypir tvíflís ella mat útvið.
- Baka bollar og breyð við fullkornsmjøli heldur enn bert hveitimjøli. Skift í minsta lagi helvtina av hvíta mjølinum út við fullkornsmjøl.
- Keypt vørur við fullkornsmarkinum á. Tað er tín trygd fyrri, at tú fært eina matvøru við fullkorni og kosttrevjum.

Vel plantuoljur og soltnar mjólkurúrdráttir

Plantuoljur sum til dømis raps- og olivinolja eru góðar keldur til fitievni, um tú ætlar at eta sunt og umhvørvisvinarligt. Tá tú nýtir plantuoljur, í staðin fyri harða feittið sum til dømis smør, margarin og kokusolju, er tað gott fyri heilsuna, tí tá minkar tú um vandan fyri at fáa hjartaæðrasjúkur. Harumframt fært tú fleiri av fitievnum, sum kroppinum tørvar.

Øll sløg av feitti hava tó nógvar kalorur. Tí er umráðandi, at tú ikki etur ov nóg av feitti. Plantuoljur hava minni ávirkan á umhvørvið enn til dømis smør, margarin og blandingar av ymiskum fitievnum.

Mjólkurúrdráttir sum mjólk, súrnaðir mjólkurúrdráttir og ostur innihalda protein og ymiskar vitaminir og mineral sum til dømis vitaminirnar B2 og B12, fosfor, jod og kalsium (kálk). Kálk er millum annað gott fyri beinagrind og tenn.

Tá tú etur soltnar mjólkurúrdráttir heldur enn teir feitaru mjólkurúrdráttirnar, fært tú týðandi føðsluevni og samstundis færri kalorur. Tú kanst gott eta feitar mjólkurúrdráttir - men bert av og á. Eta vit stórar mongdir av mjólkurúrdráttum, hevur hetta størri ávirkan á umhvørvið.

Ger okkurt gott fyri heilsuna og umhvørvið

- Raðfest føroyska framleiðslu, tá talan er um mjólk og mjólkurúrdráttir.
- Tá tú matgert, vel heldur plantuolju, til dømis raps- og olivinolja, enn tey hørðu fitievni sum til dømis smør, margarin og kokusolju.
- Avmarka smørmongdina á breyði og tvíflísam. Et heldur til dømis hummus ella eitt sindur av pesto.
- Vel í høvuðsheitum soltna mjólk og soltnar súrnaðar mjólkurúrdráttir.
- Vel í høvuðsheitum súrnaðar mjólkurúrdráttir, sum til dømis reint jogurt við í mesta lagi 1,5% av fiti og ostar við í mesta lagi 17% fiti (30+). Avmarka mjólkurúrdráttir við nógvari fiti til dømis róma.
- Umleið 250 ml (1 glas) av mjólk ella mjólkurúrdráttum um dagin er hóskandi, tá tú etur planturíkt og fjølbroytt. Sama nøgd er eisini galdandi fyri børn 2-5 ára gomul.
- Et ost sum part av máltíðunum og sum viðskera. Umleið 20 g av osti (1 flís) um dagin er hóskandi, tá tú etur planturíkt og fjølbroytt. Etur tú ikki ost, drekk tá í staðin 100 ml av mjólk ella et mjólkurúrdráttir.

Tá tú ikki drekkur mjólk ella etur mjólkurúrdráttir

Mjólkurúrdráttir og ostur eru týðandi keldur til føðsluevni. Serstakliga kalsium (kálk). Mjólk hevur umleið 120 mg av kalsium fyri hvørjar 100 ml. Súrgaðir mjólkurúrdráttir sum til dømis jogurt, hvíti og skyr hava millum 120 og 190 mg av kalsium fyri hvørjar 100 ml, og ostur hevur millum 500 og 700 mg av kalsium fyri hvørji 100 g. Teir soltnu úrdráttirnar hava eins nóg kalsium og teir feitaru úrdráttirnar.

Tá tú ikki drekkur mjólk ella etur mjólkurúrdráttir, mást tú syrgja fyri at fáa kalsium frá øðrum matvørum. Tað eru til dømis plantudrykkir, sum eru ríkir av kalsium, grønt grønmeti, nøtir, sardinir og fullkornsúrdráttir. Tú kanst eisini taka kalsiumískoyti.

Tolir tú ikki mjólk, verður mælt til, at tú tekur kalsium sum ískoyti. Børn upp til 9 ára aldur, sum ikki tola mjólk, verða rádd til at taka 500 mg av kalsiumískoyti. Til børn frá 10 ára aldri verður rátt til at taka 750 mg av kalsiumískoyti. Eisini verður mælt til, at tú tekur 10 mikrogram av D-vitaminískoyti alt árið.



Um plantudrykkir

Hóast vit í gerandisdegnum kalla teir “mandlumjólk”, “soyamjólk”, “rísmjólk”, “havramjólk” og annað, hava hesir úrdráttir einki við mjólk at gera, og samansetingin er rættiliga ólík. Summir av hesum úrdráttum hava ískoyti av kalsium og øðrum vitaminum og mineralum, og tað stendur skrivað á vøruni, um so er.

Serstakar tilráðingar eru um at avmarka, hvussu nógv børn kunnu drekka av plantudrykkjum. Hetta er millum annað tí, at soya inniheldur isoflavonir, sum eru evni við veikum østrogenlíknandi árinum, og rísdrykkir kunnu hava smáar mongdir av eitrandi grundevnum arsen.

Børn eta og drekka meira enn vaksin í mun til sína kropsvækt. Tí mugu børn ikki drekka ov nóg av rísdrykki. Vaksin skulu eisini avmarka nógdina av rísdrykki, tí tað er best at avmarka nýtsluna av ólívrúnum arsen. Önnur sløg av plantudrykkjum til dømis havradrykkur, mandludrykkur og ertudrykkur hava nógv minni av arsen, enn rísdrykkur hevur.

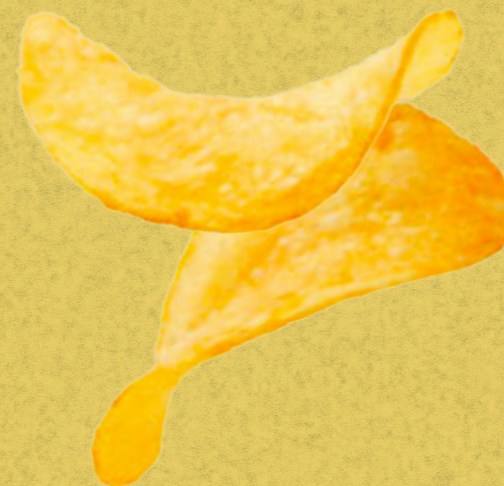
Et minni søtt, salt og feitt

Skulu vit eta heilsugott, er neyðugt at avmarka átið av bommi, kaku, sjokolátu, ísi, keks og kipsi. Hetta er eisini galdandi fyrri ávísar skundverðir til dømis pitsur, kips og burgarar. Tú kanst eta eitt sindur av tí søta, salta og feita, men ikki óavmarkað, tí í hesum eru nógvar kaloriur, og tað kann elva til ovurfiti. Samstundis taka hesar vørur plássið hjá tí sunna matinum. Hetta kann gera tað trupult at fáa vitaminir og mineral, sum tær tørvar.

Tað søta, salta og feita tyngir eisini umhvörvið. Avmarka tí nýtsluna. Tað gagnar bæði tær og umhvørvinum.

Ger okkurt gott fyrri heilsuna og umhvörvið

- Et ikki bomm, kaku, sjokolátu, ís, keks og kips ov ofta.
- Et smáar mongdir.
- Minst til, at hóast tú ert kropsliga virkin, er kortini ikki rúm fyrri nógvum av tí søta, salta og feita.
- Tá tú keypir skundverðir ella mat útvið, keyp matvørur ella máltíðir við til dømis grønmeti, bjølgfruktum, fullkorni og fiski.
- Keyp ikki stórar mongdir av tí søta, salta og feita at eiga inni – so freistast tú ikki at eta ov nógv.
- Et nøtir og frukt, tá tú mungar eftir einum munnbita. Vel nøtir við í mesta lagi 0,8 g av salti fyrri hvørji 100 g.



Hvussu nógv um vikuna?

Her eru dømi um, hvussu nógv bomm, kaku, sjokolátu, ís, keks og kips tú í mesta lagi skalt eta um vikuna:

- **Børn 4-6 ár:** til dømis 1 sjokolátakeks, 2 saftísar og ein lítlan neva av bommi (30 g) um vikuna.
- **Børn 7-9 ár:** til dømis 1 sjokolátakeks, 2 saftísar og 2 smáar nevar av bommi (60 g) um vikuna.
- **Børn 10-13 ár:** til dømis 1 sjokolátakeks, 2 saftísar og 1 bommposa á 120 g um vikuna.
- **Kvinnur 14-60 ár:** 1 stykki av kaku og 1 bommposa á 135 g um vikuna.
- **Menn 14-60 ár:** 3 stykki av kaku og 1 bommposa á 135 g um vikuna.

Hesar mongdir galda, tá tú ikki drekkur meira enn ½ litur av sodavatni ella orkudrykki um vikuna og ikki drekkur alkohol. Um tú drekkur alkohol, er minni pláss fyrri bommi, kaku, sjokolátu, ísi, keks og kipsi.

Sløkk tostan við vatni

Kroppurin hevur tørv á vatni fyri at megna tað, hann skal. Vatn nøktar tín tørv á vætu og inniheldur ongar kaloriur. Harafturat er vatnið í krananum ókeypis.

Við atliti at tíni heilsu er umráðandi, at tú drekkur sum minst av alkoholi og sötum drykkjuvørum sum sodavatni, saft og orkudrykkjum. Nógvar kaloriur eru í ov stórum mongdum av sötum drykkjum og alkoholi.

Søtar og serstakliga súrligar drykkjuvørur økja harumframt um vandan fyri at fáa hol í tenninar. Sukurfríar drykkjuvørur kunnu elva til sýruskaðar á tenninar, eins og tær søtu drykkjuvørurnar eisini kunnu.

Ymisk sløg av drykkjuvørum hava ymiska ávirkan á umhvørvið. Í Føroyum drekka vit nógv kaffi, te og søtar drykkjuvørur, og hesar vaksa um samlaða kolevnisfótasporið, sum okkara mat- og drykkjuvanar hava á umhvørvið. Av drykkjuvørum er kranavatn tað umhvørvisvinarligasta valið.

Ger okkurt gott fyri heilsuna og umhvørvið

- Drekk vatn, tá tú ert tyst/ur aftur við máltíðum, og tá tú ert kropsliga virkin.
- Vanliga er nóg mikið at drekka 1-1 1/2 litur av vætu um samdøgrið. Vatn, kaffi og te umframt mjólk, djús og aðrar drykkjuvørur telja við. Tá tú ert kropsliga virkin, ella tá tú sveittar nóg, hevur tú tørv á at drekka meira enn vanligt.
- Drekk sum minst av alkoholi.
- Minka um søtar drykkjuvørur sum til dømis sodavatn, saft og orkudrykkir. Tú skalt í mesta lagi drekka:
 - Børn 4-6 ár: í mesta lagi ¼ litur um vikuna.
 - Børn 7-9 ár: í mesta lagi 1/3 litur um vikuna.
 - Stór børn og vaksin: í mesta lagi 1/2 litur um vikuna.
- **Børn og ung eiga als ikki at drekka orkudrykkir.**
- Keypt ikki stórar mongdir av sötum drykkjuvørum at eiga inni – so freistast tú ikki at drekka ov nóg av teimum.
- Til vaksin, sum regluliga drekka til dømis sodavatn, kunnu sukurfríar drykkjuvørur kortini vera ein fyribils loysn fyri at minka um søtu drykkjuvørurnar.



Tannheilsa

Flestu sløg av sodavatni og søtar drykkjuvørur hava eitt lágt ph-virði. Tað fevnir um vanligt sodavatn og light-sodavatn, men eisini til dømis djús, orkudrykkir, saft og smoothies. Tað er súran, sum elvir til sýruskaðar á tenninar. Brúsvatn elvir ikki til sýruskaðar.

Sýruskaðar henda, tí súra í drykkjuvørum við einum lágum ph (<5,5) etsa tenninar og loysa upp mineralini í tannemaljuni. Tá tú drekkur eitt nú sodavatn, økist mongdin av súru í munnum nóg. Ikki fyrrenn ein hálvur tími er farin, hevur spýttið nevtalserað súruna, og ph-virðið í munnum er komið í rætta legu aftur uttan vanda fyri at etsa. Kjansurin fyri at tenninar etsa er stórir, um tú ella tíni børn smádrekka eitt nú sodavatn alla tíðina. Emaljan kann hvørva, hóast tú bustar tenn hvønn dag. Um ein hevur drukkíð eitthvørt súrligt, er best at bíða í umleið 20 minuttir áðrenn ein bustar tenninar.

Sýruskaðar eru truplir at fáa eyga á, men mann kann fáa tannapínu, tá emaljan er vorðin tunn. Er emaljan etsað burtur, kemur hon ikki aftur, og tá er besta verjan ímóti holum horvin, og tiskil vandi fyri at fáa hol í tenninar munandi størri.



Minka um matoyðsl

Umráðandi er at minka um matoyðsl, eta eftir árstíðunum, keypa lokalt, styrkja, menna og varðveita okkara innløgu- og matmentan og at matgera og eta saman. Vit mugu ikki gloyma okkara siðvenjur og serføroysku matmentan, ið er ein týðningarmikil partur av okkara samleika. Kokkar, matstovur og matkøn mugu kveikja og geva føroyingum íblástur at gera nýggjar rættir úr gomlum, kendum føroyskum matvørum.

Lyklaholsmerkið

Keyp matvørum við grøna lyklaholsmerkinum, tá tú fert til handils. Endamálið við lyklaholsmerkinum er at gera tað lættari at velja mat, ið inniheldur nógvar kosttrevjur og fullkorn og minni feitt, sukur og salt. Føroyskar matvørum hava tó ikki fingið lyklaholsmerkið enn.



Lættari atkomuligar føroyskar matvørum

Føroyskar matvørum mugu gerast lættari atkomuligar fyri brúkaran, og innflutningurin av útlendskum kjøtvørum, og øðrum matvørum, ið frammanundan verða framleiddar í Føroyum, mugu tálmast. Hetta hevði gagnað umhvørvinum og føroysku matmentanini.



Ongin fær gjort alt - men øll kunnu gera okkurt

Við okkara keyps- og matvanum kunnu vit øll gera mun. Ikki einans fyri okkara egnu heilsu, men eisini fyri umhvørvið. Skulu vit minka um trýstið á umhvørvið, er neyðugt, at vit øll fara til verka og gera okkara íkast, tí alt ger mun. Longu nú verður arbeiðt við at menna enn umhvørvisvinarligari framleiðsluhættir fyri at minka um matoyðsl, og at upplýsa fólk um sunnan og umhvørvisvinarligan mat. Í Føroyum mugu vit eisini gerast partur av hesi tilgongd, og vit mugu samstundis gerast nógv betri at merkja og vørulýsa okkara matvørum, soleiðis at keyparin við vissu veit, hvat vøran inniheldur.

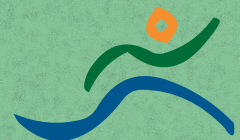
Saman kunnu vit øll gera okkurt gott fyri heilsuna og umhvørvið.





Fólkaheilsuráðið

J.C. Svabosgøta 43
FO 100 Tórshavn
Faroe Islands
Tel: +298 30 47 00
email: [fhr@folkaheilsa.fo](mailto: fhr@folkaheilsa.fo)
www.folkaheilsa.fo



Fólkaheilsuráðið