

# KANTINAN Í MORGIN -HVAR GONGUR LEIÐIN?



Fólkaheilsuráðið

**Nær** Mikudagin 24. september 2014, kl. 8:30-15.00.  
**Hvar** Í kantinuni á Landssjúkrahúsinum.  
(Inngongd tætt við vaskarið)

## SKRÁIN

- 8.30-9.00: Morgunmatur**
- 9.00-9.15: Vælkomin til kantinudagin hjá Fólkaheilsuráðnum**  
Poula Patursson, átaksléiðari í kosti á Fólkaheilsuráðnum.
- 9.15-9.45: Rák í kantinum**  
Vickie Kristensen, Landbrug & Fødevarer.  
Kanna teg sjálva/n – hvør kantinu “typa” ert tú? Hoyr um nýggjastu rákini í kantinum.  
Hvat eru fyrimunir og vansar við at bera matin út í portiónum? Ber til at “nudga” fólk til at velja ávíst í kantinuni?
- 9.45-10.15: Heilsa í kantinuni**  
Hanne Castenschiold, Landbrug & Fødevarer.  
Hvat siga tilmælini? Hvussu tryggja vit at maturin í kantinuni verður heilsugóður? Hví er tað neyðugt? Fá vitan og íblástur til meira heilsugóðan mat í kantinuni.
- 10.15-10.45: Speed dating & vitanardeiling**  
Vinnarin av kantinuprísinum 2012 og kokkur, Mikkel Karstad, greiðir frá um sína kantinu – fá góð ráð og hugskot, sum tú kanst brúka í tíni egnu kantinu!  
Jóhanna á Tjaldráfløtti greiðir frá, hvussu hon arbeiðir við heilsugóðum mati í Føroyum.
- 10.45-11.00: Pausa + ábit – vit tanka upp, áðrenn vit fara í køkin**
- 11.00-13.00: Verkstovur í køkinum**  
Mikkel Karstad, Jóhanna á Tjaldráfløtti og Poula Patursson taka teg við í køkin – fá íblástur, fá hug til at gera heilsugóðan mat, ger leskiligar rættir – og tak gestirnar á bóli longu í morgin. Tað lónar seg at gera heilsugóðan mat í kantinuni!
- 13.00-13.45: Døgurði: Vit smakka matin frá verkstovunum**
- 13.45-14.15: Tey 10 nýggju kostráðini**  
Poula Patursson, átaksléiðari í kosti á Fólkaheilsuráðnum.  
Hvad vendir upp og hvat vendir niður? Hvussu brúka vit tey nýggju kostráðini?
- 14.15-14.45: Dagsins bestu hugskot v/ Vickie Kristensen, Landbrug & Fødevarer**  
**Dagsins snildu heilsuráð v/ Hanne Castenschiold, Landbrug & Fødevarer**
- 14.45-15.00: Takk fyri í dag**  
Poula Patursson, átaksléiðari í kosti á Fólkaheilsuráðnum

Heilsa

Íblástur

Rák