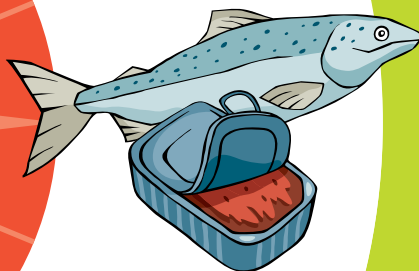
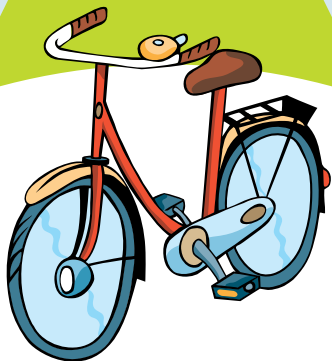


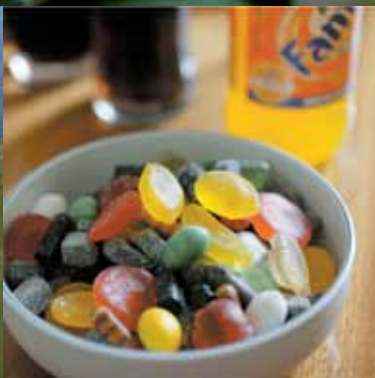
Kostkumpassin

– ein kós til heilsu



8

kostráð



Innihald

Kostkumpassin	4
Et frukt og grønmeti	6
Et fisk og fiskaviðskera	8
Et epli, rís ella pasta og fullkornsbreyð	10
Minka um sukrið	12
Minka um fitinýtsluna	14
Et fjølbroytt og halt hóskandi vekt	16
Sløkk tostan við vatni	18
Rør teg	20
Hyggjuráð	22

Kostkumpassin



Matur er ein týðningarmikil partur av lívinum. Við honum fáa vit týðningarmikil føðsluevni, men matur gevur okkum eisini gleði, vælveru og njótilsi. Vilt tú liva eitt heilsugott lív, er ikki nóg mikið at eta heilsugóðan mat, men tú mást eisini røra teg – og tín lívsstíllur sum heild hevur stóran týðning. Samspælið millum mat og rørslu hevur stóran týðning fyri vælveru, matarlyst og vekt.

Tey 8 kostráðini eru hyggjuráðini í gerandisdegnum til eina heilsugevandi javnvág millum mat og rørslu.

Livir tú eftir kostráðunum, fært tú tey vitamin, mineral og onnur týðningarmikil føðsluevni, sum kroppinum tørvar. Tú ert í minni vanda fyri at fáa lívsstílssjúkur sum hjarta- og æðrasjúkur, sukursjúku (týpu 2-diabetes) og krabbasjúkur, og tú fyribyrgir ovurfiti.

Meginparturin av Føroya fólki kann fáa gagn av at liva eftir kostráðunum; tó ikki børn, ið eru yngri enn 3 ár, eldri fólk við ringum matarlysti og fólk, sum av sjúkuávim mugu eta serligan kost.

Et frukt og grønmæti 6 um dagin



Et fisk og fiskaviðskera fleiri ferðir um vikuna



Et epli, rís ella pasta og fullkornsbreyð hvønn dag



Minka um sukrið serliga úr sodavatni, góðgæti og køkum



Minka um fitinýtsluna serliga úr mjólkarúrdrátti og kjöti



Et fjølbroytt og halt hóskandi vekt



Slökk tosan við vatni



Rør teg í minsta lagi 30 minuttir um dagin – børn 1 tíma



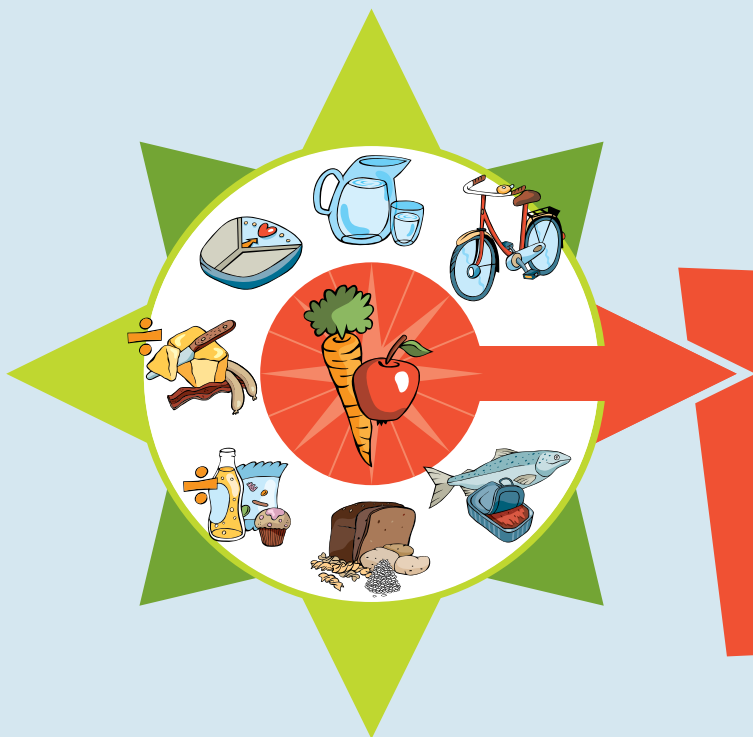
Kostkumpassin

Kostkumpassin vísir tey 8 kostráðini. Kumpassin er kósin til eina heilsugevandi javnvág millum mat og rørslu. Her sært tú ikki bara, hvat tú skalt velja, men samstundis hvat tú skalt nýta lítið av.

Nógvar eru kósirnar, men skalt tú velja rætta kós, mást tú hava øll 8 ráðini við. Tú mást velja eina leið, ið hóskar til tín gerandisdag.

Ikki klænkiráð

Kostráðini eru ikki klænkiráð, men ráð um hvat krevst fyri at liva eitt heilsugott lív. Vilt tú klænka – so ger kostráðini til tín lívsstíl, men et minni verðir og rør teg meira enn 30 minuttir um dagin. Á henda hátt klænkar tú skilaliga, soleiðis at tað gerst lættari at halda hóskandi vekt, og tú færst góðar mat- og rørsluvarar.



Et frukt og grønmeti – 6 um dagin

Et, sum tær lystir – „6 um dagin“ svarar til 600 g.
Børn millum 4 og 10 ár skulu hava „3–5 um dagin“.

Minst til, at helvtin skal vera grønmeti, helst av tí
grova slagnum sum kál, rótfruktir og bønir.

Frukt og grønmeti til kropp og sál

Frukt og grønmeti ger matin litríkan og gevur nógv
ymisk smakkbrigdi. Í frukt og grønmeti eru nógv
kosttrevjur og ymisk vitamin, mineral og onnur
heilsugóð evni. Et tí ymisk sløg.

Hvat telur við í “6 um dagin”?

6 um dagin er 600 g av frukt og grønmeti; t.d.
tríggjar ferðir 100 g av frukt og tríggjar ferðir 100 g
av grønmeti um dagin. Frukt og grønmeti í t.d.
grýturættum, vokkmati ella oman á pitsu telur eisini
við. Vigar fruktin ella grønmetið 200 g, telur tað
dupult.



Einasta undantak er, at epli kunnu ikki teljast við. Harumframt telur djús bert við sum eitt av teimum 6 um dagin – hetta hóast tú drekkur fleiri gløs.

Et grønmeti, sum tær lystir

Et eina rúgvu av grønmeti. Øll sløg eru heilsugóð og innihalda bert fáar kaloriur. Vel tey sløgini, ið tær dámar best. Tað er gott, um minst helvtin av grønmetinum er av grovum slag sum t.d. rótfрукtir, kál og bønir. Tey hava nógvar kosttrevjur, liggja leingi á og eru gagnlig fyri magan.

Et grønmeti rátt ella tilgjørt – sum part av øllum dagsins máltíðum, sum leikmeti ella afturvið. Tað er lættari at eta nógv grønmeti, tá ið tað er stókt, forkókað ella kókað, enn um tað er rátt. Et eitt ella fleiri sløg av grønmeti aftur við ella í tí heita matinum hvønn dag. Blanda grønmeti í kjøtrættirnar, t.d. kjøtsós, frikadellur ella gullasj. Nýt dupult so nógv grønmeti sum kjøt í grýturættir, lasanju og kjøtsós. Et bakaðar rótfрукtir aftur við matinum ella et tær ráar ella marineraðar í salat, ella et grønmeti sum mos, t.d. pastinakk, persillurøtur ella gularøtur.

Ert tú søtmungin – et frukt!

Øll sløg av frukt eru heilsugóð. Njót fruktir og ber úr Norðurlondum, men eisini úr fjarskotnum londum. Frukt er ein heilsugóður millummáli, ið vit eiga at njóta heldur enn aðrar freistingar sum køku, sjokulátu og góðgæti. Drekk ikki ov nógv djús. Tað eru líka nógvar kaloriur í djúsi sum í sodavatni og saft.

Nøtir og turkað frukt

Tað er skilagott at eta nøtir og turkaða frukt í staðin fyri góðgæti og annað søtmeti – tó við fyrivarni, tí nógvar kaloriur eru í. Nøtir og turkað frukt kunnu ikki teljast upp í tíni 6 um dagin.



Et fisk og fiskaviðskera – fleiri ferðir um vikuna

Et fisk til døgurða tvær ferðir um vikuna ella et fisk til døgurða eina ferð um vikuna og fisk upp á breyð næstan hvønn dag. Et ymisk sløg av feitum fiski, t.d. laks, sild, makrel og kalva og ymisk sløg av soltnum fiski, t.d. tosk, hýsu, seið og upsa.

Lýsi, vitamin og mineral

Í fiski er lýsi, D-vitamin, jod og selen – evni, sum tú ikki fært so nógv av í øðrum mati. Et tí fisk fleiri ferðir um vikuna. Ymisk fiskasløg hava ymsar mongdir av teimum heilsugóðu evnunum. Skift millum tey ymsu sløgini – feit og soltin.

Vel fisk, sum tær dámar

Eftir einari viku skalt tú helst eta meira enn 300 g av fiski. Tað svarar til, at tú etur fisk til døgurða tvær ferðir um vikuna ella eina fiskamáltíð um vikuna og fisk upp á breyð næstan hvønn dag.



Dámar tær ikki at skilja fisk, kanst tú keypa fiskaflak. Tú kanst eisini keypa fisk, ið er frystur ella sum liðugrætt, sum bara skal á pannuna ella í ovnin. Minst til, at í raspaðum fiski er meira feitt enn í óraspaðum.

Et fisk upp á breyð ella sum forrætt. Et ymisk sløg av fiskaviðskera og fisk í dós, t.d. marineraða sild, makrel í tomat, toskarogn o.s.fr. Et eisini annað sjógæti, t.d. krabbadýr, rækjur ella skeljadýr.



Et epli, rís ella pasta og fullkornsbreyð – hvønn dag

Et fyrst og fremst fullkorn, tá ið tú etur kornbland, breyð, rís ella pasta. Et í minsta lagi 75 g av fullkorni um dagin, t.d. 1 verð av havragrýni og 1–2 flísar av rugbreyði.

Et helst epli hvønn dag. Stundum kanst tú eta t.d. fullkornsrís ella fullkornspasta einar tvær ferðir um vikuna.

Et epli fleiri ferðir um vikuna

Í einum heilsugóðum kosti kunnu epli etast aftur við døgurða hvønn dag, tí epli eru saltin og innihalda kosttrevjur, B- og C-vitamin.

Ger helst eplini til uttan at nýta feitt, t.d. við at kóka ella baka tey. Keypir tú fryst epli, t.d. kips og eplabátar, eigur í mesta lagi at vera 5 g av feitti í 100 g.



Skift millum fullkornsrís og fullkornspasta

Rís og pasta er gott at hava í at velja, um tú vilt hava okkurt annað enn epli til døgurða einar tvær ferðir um vikuna – serliga um tú velur fullkornsrís ella fullkornspasta. Í rís og pasta eru heldur fleiri kaloriur og færri vitamin og mineral enn í eplum. Et tí meira av grønmeti, og so kanst tú eta fríska frukt omaná, tá ið tú etur rís og pasta. Tað kanst tú gera, sjálvt um tú etur fullkornsrís ella fullkornspasta. Í fullkornspasta er ein blanding av fullkornsmjøli og hvítum mjøli ella bara fullkornsmjøl. Fullkornsrís er t.d. natúrrís, brún ella reyð rís.

Et fullkornsbreyð og grýn fleiri ferðir um dagin

Breyð og kornbland hava týdning í dagsins máltíð-um, av tí at tey eru soltin, og við teimum fært tú nógv týdningarmikil fýðsluevni – serliga um tú etur fullkorn. Et tí helst fullkornsbland til morgunmat, á døgurða og til millummála. Umframt úr havragrýnum og rugbreyði kanst tú eisini fáa fullkorn úr nøkrum sløgum av músli, brakbreyð og øðrum breyðsløgum.

Hvat er fullkorn?

Fullkorn kann bæði vera heilir ella virkaðir kjarnar – t.d. stótkir ella malnir til fullkornsmjøl. Tað týdningarmesta er, at allir partar av korninum eru tiknir við – eisini sáða og spírar. Tí tað er júst her, ið tær flestu trevurnar, vitamin og mineral eru. Fullkorn er í nógvum sløgum av matvørum, t.d. rugbreyði, ljósum fullkornsbreyði, havragrýni, músli og fullkornspasta. Og tað er í royndum sera týdningarmikið at eta fullkorn frá ymsum bakstri og kornblandi. So minst til at skifta ímillum, tá ið tú etur fullkorn.

Keyp vørur við fullkornsmarki á, tá ið tú keypir kornbland, mjøl, breyð, brakbreyð, rís og pasta. Les meira á www.fullkorn.dk. Et í minsta lagi 75 g av fullkorni um dagin. Børn millum 4 og 10 ár skulu hava 40-60 g av fullkorni um dagin.

Soleiðis fært tú 75 g av fullkorni um dagin

1. dømi	2. dømi	3. dømi
2 dl av havragrýnum	1 dl av músli	2 flísar av rugbreyði
1 flís av rugbreyði	2 fullkorns-bollar	1 fullkorns-brakbreyð
1 fullkorns-brakbreyð	1 verð av fullkornspasta	



Minka um sukrið – serliga úr sodavatni, góðgæti og køkum

Drekk ikki sodavatn, og et ikki góðgæti og køkur hvønn dag. Í søtmeti eru nógvar kaloriur og bert fá vitamin, mineral og onnur heilsugóð evni. Ov nógv søtmeti gevur ov lítið av plássi til heilsugóðan mat, og tí er lætt at fitna. eru ov nógvar tómar kaloriur í matinum, taka tær plássið hjá tí heilsugóða matinum. Ov nógv av sukri økir um vandan fyri at fitna og fáa brendar tenn.

Sukur er tómar kaloriur

Kroppinum tørvar ikki sukur. Í sukri eru bara kaloriur og eingi vitamin og mineral. Tí siga vit, at sukur er tómar kaloriur.

Rørsukur og onnur sløg av sukri eru ikki betri fyri heilsuna enn vanligt hvítt sukur. Í hunangi eru bert fá vitamin og mineral, og tí er hunangur eisini at rokna sum sukur.



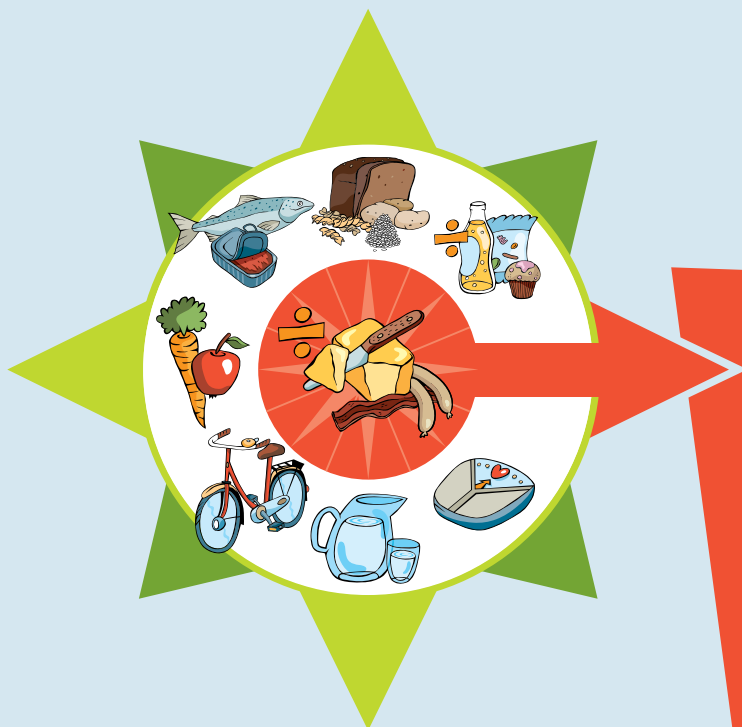
Vit eta ov nógv søtt

Vit eta og drekka onkustaðni millum 20 og 37 kg av sukri um árið. Tað er nógv meira, enn tað er pláss til, um vit skulu eta heilsugóðan mat. Sukrið stavar frá góðgæti, sjokulátu og køkum umframt sukursøtaðum drykkjuvørum (t.d. sodavatni, saft o.s.fr.). Til samans eru hesar søtvørur 80% av tí sukri, ið vit eta.

Ansa eftir tí søta smakkinum

Sukur verður latið út í nógvar vørur – eisini vørur, sum vit vanliga halda vera heilsugóðar, t.d. frukt-jogurt, keks, bollar og nógv sløg av kornblandi.

Hesar vørur kunnu lættliga mistakast fyri tær heilsu-betri vørurnar. Hygg tí at vørulýsingini á vøruni. Her stendur alt tilfarið í raðfylgju eftir vekt. Stendur sukur ovarlaga í listanum, er nógv sukur í vøruni. Søtingarevni sum aspartam gevur søtan smakkuttan at geva eyka kaloriur. Men tað er ikki ráðiligt at nýta søtingarevni, tí tey venja okkum við, at alt skal smakka søtt. Vit hava lyndi til at eta størri verðir av vørum við søtingarevni og enda tískil ofta við at fáa líka nógvar kaloriur, sum um vit høvdu valt eina vanliga vøruuttan søtingarevni.



Minka um fitinýtsluna – serliga úr mjólkarúdráttum og kjöti

Best er at nýta soltna mjólk, jogurt og ost. Et soltið kjöt og sker tað sjónliga feittið frá. Nýt ikki smør, ella smyr eitt tunt lag av smøri upp á breyð og stoyt steikifeittið burtur. Tær tørvar feitt, men ikki ov nógv. Ikki alt feitt er gott fyri heilsuna; best er at nýta plantuolju.

Tann heilsugóða fitin er í plantuoljum og fiski. Fiti, sum er í kjöti og mjólkarúdráttum, er ikki góð fyri heilsuna. Slík fiti økir um vandan fyri at fáa lívsstílssjúkur sum hjarta- og æðrasjúkur og sukursjúku.

Ver hyggjin við fitini

Fiti í matinum hevur við sær, at kroppurin fær tær lívsneyðugu fitisýrurnar og fitiloysnu vitaminini. Men tú mást ikki fáa ov mikið av henni, tí í fiti eru nógvar kaloriur. Etur tú ov feitan mat, kanst tú lættliga fitna.



Smyr eitt tunt lag av smøri upp á breyð og nýt plantuolju. Ein stórir partur av tí feitti, sum vit eta, smyrja vit upp á breyð ella nýta, tá ið vit t.d. baka, steikja ella marinera. Minka um fitinýtsluna við at lata vera við at nýta smør ella smyr bara eitt tunt lag av smøri upp á breyð. Stoyt steikifeittið burtur og nýt eina góða grýtu ella steikipannu. Í smøri og hørðum margarini er nógv feitt, ið ikki er gott fyri heilsuna. Nýt plantuolju, tá ið tú gert mat.

Vel soltnan mjólkarúdrátt

Í mjólkarúdráttum fært tú góð føðsluevni, m.a. tey flestu vitaminini og mineralini, eitt nú kalsium, B2, B12, fosfor og jod. Við mjólkarúdráttum fáa vit nóg mikið av kalsium. Uml. 1/2 litur av soltnum mjólkarúdrátti um dagin er hóskandi fyri okkum og tryggjar, at vit fáa nøktað okkara tørv á kalsium. Etur tú heilsugóðan mat og eftir kostráðunum, er uml. 250 ml nóg mikið. Fært tú uml. 1/4–1/2 litur av mjólkarúdrátti dagliga, er tað sera hóskandi, um tú vilt fyrbyrgja sjúku. Teir soltnu mjólkarúdráttir eru t.d. soltimjólk, lættmjólk, blak og jogurt við í mesta lagi 0,7% av fiti.

Et soltið kjøt og sker sjónligt feitt frá

Við kjøti og kjøtviðskera fær kroppurin ymisk vitamin og mineral, t.d. jarn, sum tað kann vera trupult at fáa nóg mikið av, um tú ikki etur kjøt. Et kjøt og flogfenað við í mesta lagi 10% av fiti, t.d. høsnaunga- og kalkunbringu, hakkukjøt, skinkusnitslar, állir av mjóryggi ella skinku. Sker tað sjónliga feittið á kjøtinum frá – t.d. feitrondina á kotilettuni. Et bert rivjasteik, roykt flesk, medistarpylsu, speygipylsu o.tíl. av og á.

Tilmælt fitiinnihald í 100 g av mati

- Mjólk í mesta lagi 0,7 g
- Mjólkarúdráttur í mesta lagi 0,7 g
- Ostur í mesta lagi 17 g
- Kjøt og viðskeri í mesta lagi 10 g



Et fjølbroytt og halt hóskandi vekt

Et ymisk sløg av breyði, frukt, grønmeti, kjøti, mjólkarúdráttum og fiski dagliga. So fært tú øll tey vitamin og mineral, sum tær tørvar. Økist vektin, steðga á, meðan tíð er. Liv eftir kostráðunum, et minni verðir og rør teg meira.

Syrg fyri hvønn dag – ella næstan hvønn dag – at eta okkurt av hesum sløgum av matvørum – og skift millum ymisk sløg í hvørjum bólki: frukt og grønmeti, fisk, breyð, grýn, epli, rís og pasta, kjøt og egg, mjólk og ost.

Sodavatn, góðgæti, køkur, lystimeti og ísur eru ikki partur av ráðnum um at skifta, av tí at tað ikki eru

nakrir føðsluligir fyrimunir við at eta slíkar vørur. Tá ið tú etur fjølbroyttan heilsugóðan mat og rørir teg, er tað pláss til at vera søtmungin – bara ikki hvønn dag.

Et eitt sindur av øllum

Í teimum einstøku matvørunum eru ymisk vitamin, mineral og nógv onnur heilsugóð evni. Við at eta eitt



sindur av hvørjum vissar tú tær, at kroppurin fær øll
tey føðsluevni, sum honum tørvar. At eta fjølbroytt
merkir í verki at seta máltíðirnar saman við mati úr
øllum matvørubólkum.

Ansa eftir vektini

Tað besta, ið tú kanst gera, um tú ikki vilt fitna, er at
liva eftir teimum 8 kostráðunum. Vilt tú lættna, skalt
tú miða ímóti nøkrum broytingum, ið eru rímiligar.
Et regluligar máltíðir við nógvum grønmesti. Et minni
verðir og minka um fiti og sukur. Lat rørslu vera
ein natúrligan part av gerandisdegnum, t.d. kanst
tú súkkla í staðin fyri at koyra í bili ella ganga upp

trappurnar í staðin fyri at taka lyftuna. Íðka tann
ítrótt, ið tú heldur vera stuttligan.

Hvat er hóskaði vekt?

Hevur tú eitt BMI (Body Mass Index) á 18,5 – 24,9,
hevur tú hóskaði vekt. Finn títt BMI í talvuni.

Tú rokna BMI út við:

Vekt í kg

Hædd í metrum x hædd í metrum

Talva fyri BMI

Hædd í m	Vekt í kg															
	48	52	56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104	108
1,50	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48
1,55	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45
1,60	19	20	22	23	25	27	28	30	31	33	34	36	38	39	41	42
1,65	18	19	21	22	24	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38	40
1,70	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36	37
1,75	16	17	18	20	21	22	24	25	26	27	29	30	31	33	34	35
1,80	-	16	17	19	20	21	22	23	25	26	27	28	30	31	32	33
1,85	-	-	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	32
1,90	-	-	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30

- Tú vigar ov lítið: niðan fyri 18,5
- Tú hevur hóskaði vekt: 18,5–24,9
- Tú vigar ov nógv: 25–29,9
- Tú vigar alt ov nógv: oman fyri 30

Gevið gætur: talvan kann bert nýtast til fólk,
ið eru eldri enn 18 ár.



Slökk tostan við vatni

Drekk vatn fleiri ferðir um dagin. Tær tørvar uml. 1–1½ litur av vætu um dagin. Vatn slökkir tostan, og ongar kaloriur eru í vatni.

Vatn

Við vatni fær kroppurin vætu uttan kaloriur úr sukri, rúsdrekka ella fiti. Vatnið úr krananum er reint. Og í vatninum eru mineralini kalsium, jod og magnesium. Við at drekka vatn fært tú tískil nøktað vætutørvin hjá kroppinum á skilabestan hátt.

Kroppinum tørvar vætu

Uml. 50–60% av kroppinum er vatn. Eftir einum degi letur kroppurin vætu frá sær gjøgnum húðina, lunguni og bløðruna. Tað er vanliga nóg mikið hjá vaksnum at drekka 1–1 ½ litur av vætu um samdøgrið. Men tær tørvar meira vætu, um tað er so mikið heitt, at tú sveittar ella um tú ert í rørslu, hevur leyst lív ella spýrt.



Fyll eina flösku við vatni og set hana í kuldaskápið. So hefur tú alltaf frískt kalt vatn at slökkja toastan við. Tú kanst t.d. lata sitrusfruktir, kryddurtir og ymist grönmeti úti fyri at gera vatnið leskiligari.

Mjólk

Tú kanst nökta uml. 1/2 litur av tínum vætutørvi við soltnari mjólk.

Sodavatn og saft

Tað er á leið líka nógv sukur í sodavatni, saft og nógvum øðrum søtum drykkjum sum t.d. í súreplavíni (cider) og íste. Í 1/2 litri eru 50 g, og tað svarar til 25 sukurmolar. Drekkur tú nógv av søtum drykkjum, økir tað um vandan fyri at fitna. Tú fært eisini brendar tenn av sukrinum. Tað er ikki betri at drekka sodavatn við ongum sukri, tí sýrukendir drykkir sum t.d. sodavatn og saft skaða eisini tenninar.

Kaffi og te

Í bæði kaffi og te er koffein. Fært tú ov mikið av koffeini, kanst tú fáa høvudþínu, fara at piprast, fáa bangils og andvekur.

Rúsdrekka

Drekkur tú nógv rúsdrekka, kanst tú fitna, og tú ert í størri vanda fyri at fáa krabbasjúku. Kvinnur eiga ikki at drekka meira enn 7 alkoholeindir um vikuna, og menn skulu ikki drekka meira enn 14 alkoholeindir um vikuna. Drekk ikki meira enn 5 alkoholeindir í senn – t.d. sama kvøld.

Søtir drykkir

7–15 ár:

Í mesta lagi 1/2 litur av sodavatni ella saft um vikuna.

3–6 ár:

Í mesta lagi 1/4 litur av sodavatni ella saft um vikuna.

Yngri enn 3 ár:

Ongar søtar drykkir.



Rør teg í minsta lagi 30 minuttir um dagin

Rør teg dagliga, súkkla til arbeiðis, gakk upp trappurnar ella gakk ein túr. Tað er eitt gott hugskot at íðka ítrótt eina ella nakrar ferðir um vikuna. Tú hevur gagn av at røra teg hvønn dag. Vaksin skulu røra seg í minsta lagi 30 minuttir og børn í minsta lagi 60 minuttir um dagin. Tað hjálpir tær at halda hóskaði vekt og halda teg glaðan og frískan.

Brúka kroppin

Kroppurin má brúkast. Vilt tú hava ein frískan og vælverkandi kropp, mást tú brúka vøddarnar dagliga.

Rørsla styrkir hjartað, lungu, vøddar, sinar, liðir og beinagrind, og harvið bætir hon um, hvussu góðari venjing tú ert í kropsliga.



Alt telur við

Vinningurinn við at røra seg kann ikki sparast saman – brúka tí kroppin hvønn dag. Tað er ikki neyðugt at røra seg 30 minuttir í senn. Tú kanst býta tað sundur og røra teg t.d. 10 minuttir í senn. Øll sløg av rørslu, sum økja um puls og andadrátt, telja við. Tann góði virknaðurin av rørslu økist, um tú ert ágrýtnari og rørir teg meira enn 30 minuttir. Vilt tú klænka, mást tú í minsta lagi røra teg 60 minuttir um dagin.

Gevst við at taka tær av løttum

Rørsla merkir ikki, at tú mást skifta klæði ella gerast limur í einum ítróttafelag. Tað er nógv annað, ið eisini er rørsla – at ganga ella súkkla, dansa,

hoyggja, ganga á fjall, arbeiða í garðinum, gera reint, spæla og mangt annað. Lat tað gerast ein partur av tínum gerandisdegi at røra teg.

Sveitta 2 tímar um vikuna

Tað er ein fyrimunur at fáa pulsin upp einar tveir tímar um vikuna við virksemini, sum tú fært sveittan fram av. Íðka ítrótt ella renn ein túr. Finn upp á okkurt, sum tú heldur er stuttligt, so er tað lættari at fara í gongd.

Fá onkran annan við tær, so hevur tú onkran at tosa við og flenna saman við.



Hyggjuráð

Ráð til eina góða dagsbyrjan

- Et morgunmat hvønn dag
- Et fullkornsbreyð
- Et kornbland við nógvum trevjum og ongum sukri, t.d. havragrýn ella músli
- Et soltnan reinan súrgaðan mjólkaráúdrátt, og blanda frukt, havragrýn, músli o.a. í
- Et viðskera sum marmulátu, banan, roykt flak, agurku og ost (í mesta lagi 17 g av fiti í 100 g).

Ráð til matpakkan ella til nátturðan

- Et breyð og bollar við brandgulum fullkornsmarki
- Et tjúkkar flísar av fullkornsrugbreyði og lítið av viðskera
- Et grønmeti upp á breyð, t.d. epli, tomat ella agurku
- Et fisk ella fiskaviðskera á middegi fleiri ferðir um vikuna
- Et viðskera við í mesta lagi 10 g av fiti í 100 g
- Et frukt omaná
- Nýt ikki feitt upp á breyð, ella smyr tað so tunt sum gjørligt.

Y-talerkurin

Ráð til tann heita matin – heima við hús ella í matarhøllini:

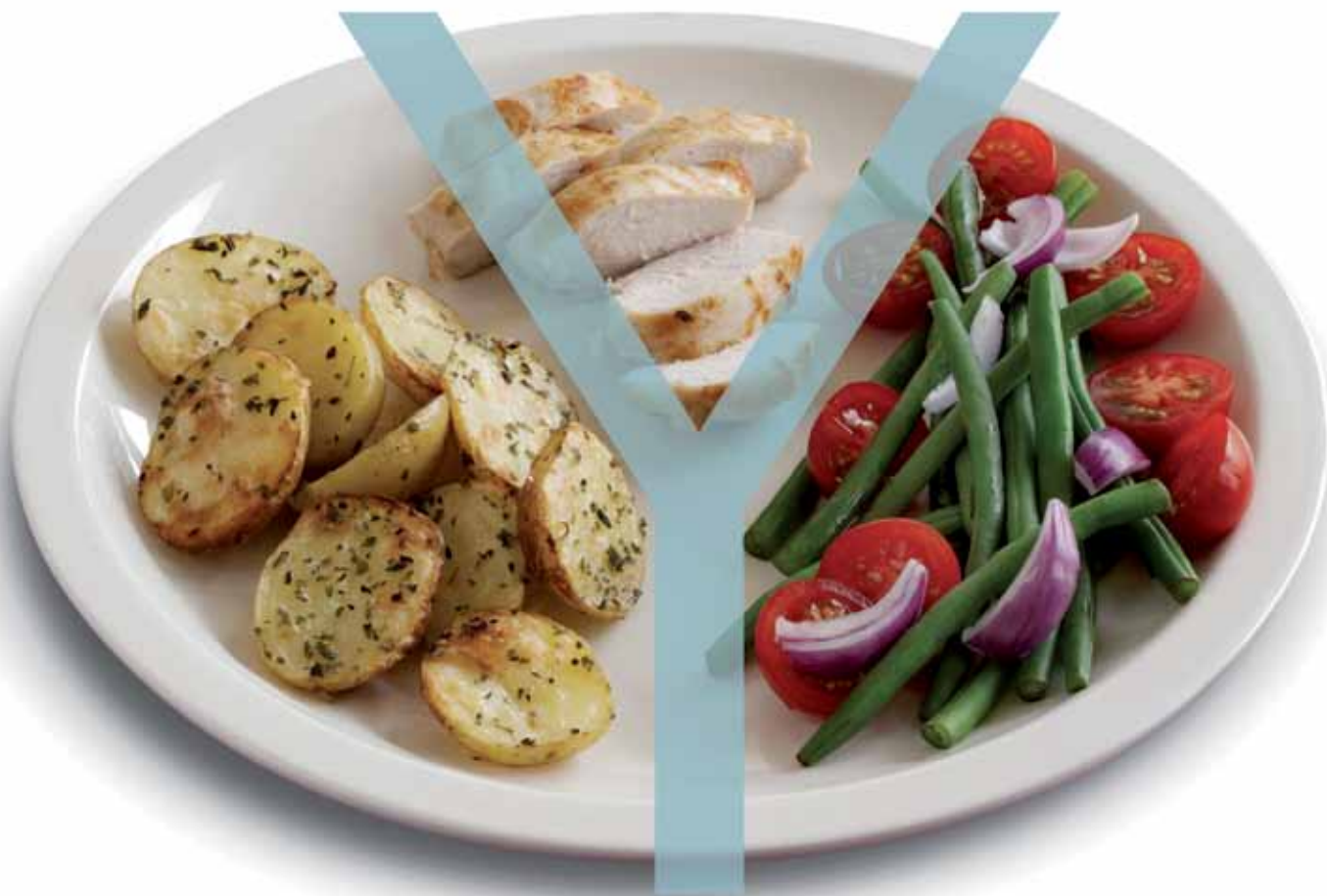
- Nýt Y-talerk, tá ið tú fært tær:
 - 1/5 av kjøti, flogfenaði, eggji, fiski, osti og sós
 - 2/5 av breyði, eplum, rís ella pasta
 - 2/5 av grønmeti, helst av tveimum sløgum
- Skift í vikuni millum kjøt, innvøl, flogfenað og fisk
- Et av og á vegetariskt
- Et bert róma og súrróma til serstøk høvi

Á næstu síðu kanst tú síggja dømi um ein y-talerk við bønasalati, bakaðum epli og høsnarunga.

Ráð, tá ið tú fert til handils

- Keypt vørur við fullkornsmarki ella lyklarholsmarki – eitt heilsubetri val.





Kostkumpassin

Kostkumpassin vísir teg 8 kostráðini. Kumpassin er tín kós til eina heilsugevandi javnvág millum mat og rørslu. Her sært tú ikki bara, hvat tú skalt velja, men samstundis hvat tú skalt nýta lítið av.

Tað eru fleiri leiðir, ið tú kanst velja, men øll 8 ráð skulu vera við. Tað er upp til tín at finna ta leið, ið hóskar til tín gerandisdag.



Týtt til føroyskt: Marjun Arge Simonsen í samstarvi við Fólkaheilsuráðið.

© Føroyska útgávan: Fólkaheilsuráðið • Prent: Føroyaprent • Útgáva: Fólkaheilsuráðið 2011

Kostkumpassin er tøk á heimasíðuni hjá Fólkaheilsuráðnum: folkaheilsa.fo

© Fødevarestyrelsen: september 2010, 4. útgáva, 1. upplag • Sniðgáva: Bysted A/S

Myndatøka: Lars Bahl, Jasper Carlberg

Greitt úr hondum í samstarvi við: Danmarks Fødevareforskning, FDB, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Motions- og Ernæringsrådet, Suhrs Seminarium og Sundhedsstyrelsen.
Les meira á: altomkost.dk

