

Matpakkahondin



Fólkaheilsuráðið

Matpakkahondin er eitt einfalt og hent amboð, tá tú fert til handils – og best av øllum - tær nýtist ikki innkeypsseðil 😊

Er matpakkin til börn, vaksin ella gomul, rík ella fátøk, vanabundin ella nýhugsandi, eru somu góðu ráð galdandi. Er matpakkin gjørdur eftir matpakkahondini, hevur tú ein heilsugóðan matpakka – ið er í samsvari við tey 8 kostráðini.

Umráðandi er, at matpakkin sær innbjóðandi út og er litfagur. Heilsugóði matpakkin inniheldur grovt rugbreyð, fiskaviðskera, soltnan viðskera og eitthvørt broyskið at gnaga í - frukt og grønmeti.

Hugsa tær, at matpakkin er deildur upp í fimm matvørubólkar, ein fyri hvønn fingur á hondini:

Tummil/Grønmeti: Gularót, agurka, piparfrukt, sjerrytomat, blómkál, brokkoli, ertrar, bønur, mais, radisur, kinaradisur, blaðsellarí, hvítkál.

Fremstifingur/Breyð: Gott grovt rugbreyð, breyð, sum eru bakað við fullkornsmjøli, til dømis grovt pitabreyð og grovir bollar.

Longutong/Viðskeri: Hamburgaryggur, høsnaungabringa, kalkunbringa, skerpikjøt, soltin roykt eplapylsa, kjøtfrikadellur, soltið livurpostei, egg, soltin ostur, soltin smyrjostur.

Lekifingur/Fiskur: Makrelur í tomat, royktur makrelur, rogn, tunfiskur, fiskapylsa, laksapaté, royktur laksur, sild, turrur fiskur, fiskafrikadellur.

Lítlifingur/Frukt: Súrepli, pera, banan, appilsin, melón, jarðber, rosinur.