



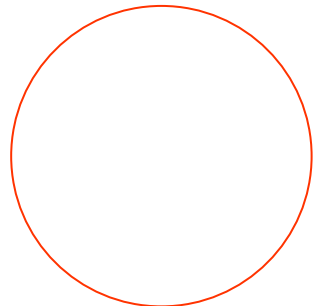
Kostkumpassin



Finn uppgávnar, ið hoyra til kostkumpassina!

Loys tær og fá stempulmerki á hesa kumpassina so hvørt!

Tá tú hevur allar, fært tú kumpasmerkið her:





Frukt og grænmeti



Et frukt og grænmeti
- 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".

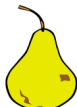
Minst til, at helvtin skal vera
grænmeti, helst av tí grova
slagnum sum kál, rótfruktir og
bønir.

Leita í matkassanum!

Hvussu nógv fanst tú av hvørjum?



Gularøtur:



Súreplir:

Perur:

Bananir:



Tomatir:

Broccoli:





Fiskur og fiskaviðskeri



Et fisk og fiskaviðskera
- fleiri ferðir um vikuna

Et fisk til dögurða tvær ferðir um vikuna ella et fisk til dögurða eina ferð um vikuna og et 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.

Far til fiskavendispælið!

Vend fiskum til tú hevur 2, ið vit kunnu eta!

Hvørjar fanst tú? Skriva teir her:



Eplir, rís, pasta og fullkornsbreyð

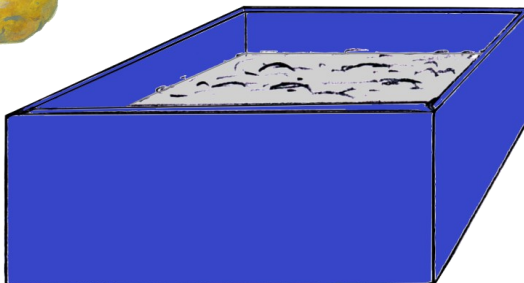


Et epli, rís ella pasta og Fullkornsbreyð - hvønn dag

Et fyrst og fremst fullkorn, tá 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.

Finn eitt epli í sandkassanum!





Minka um sukur

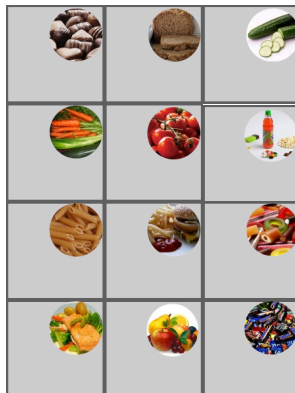


Minka um sukrið - serliga úr sodavatni, góðgæti og kókum

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

Finn matflísarnar!

Hoppa á tað sunna!





Minka um fitinýtsluna



Minka um fitinýtsluna -
serliga úr mjólkaúrdráttum
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.

Kroppurin goymir orku í fitigoyslunum.

Set teg á súkluna!

Brenn so nógvur kaloriur, sum tú kanst í 1 minutt!





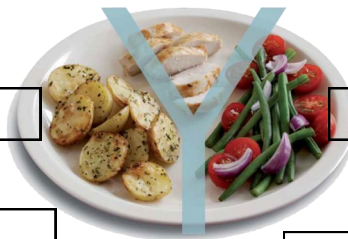
Et fjølbroytt!



Et fjølbroytt og halt
hóskandi vekt

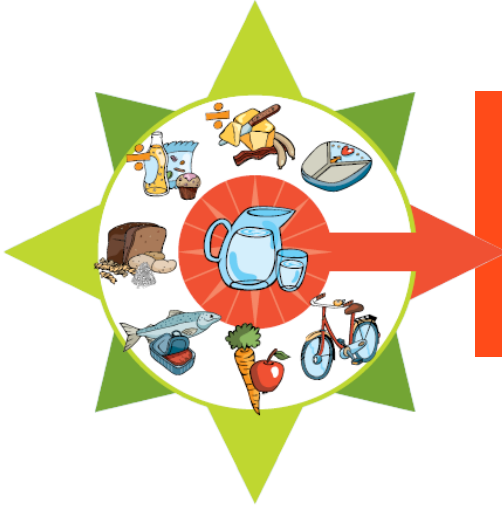
Et ymisk sløg av breyði, frukt, grønmeti, kjøti, mjólkaúrdráttum og fiski dagliga. So fært tú øll tey vitamin og mineral, sum tær tørvar. Økist vektin, steðga á, meðan tíð er. Liv eftir kostráðunum, et minni verðir og rør teg meira.

**Set saman eina sunna máltíð!
Hvat hevur tú fingið tær?**





Slökk tostan við vatni!



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.

Drekk eitt glas av vatni!





Rør teg!



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 60 minuttir um dagin. Tað hjálpir tær at halda hóskandi vekt og halda teg glaðan og frískan.

Renn við pappíri á bringuni!

Ansa eftir, at pappírið ikki dettur av bringuni!

