

*Matarvanar hjá  
fólkaskúlanæmingum  
við atlitni at mati, drekka og rørslu*



*Fyribyrgingarráðið í samstarvi við  
Granskingardepilin fyri Økismenning*

## Fororð

Broyttir drekki- og matarvanar og at fólk røra seg ov lítið, hevur elvt til, at nógv fólk í dag viga ov nógv. Hetta hevur við sær bæði persónligar og samfelagsligar trupulleikar, sum verða mettir at vera millum teir heilt stóru heilsutrupulleikarnar í ríka partinum av heiminum. Nógvar orsøkir eru til vekt trupulleikar. Ein orsök eru broyttir matarvanar, og javnvág sýnist ikki vera millum kost og rørslur. Drukkið verður nógv meira sodavatn, saft og djús, og harumframt verður etið meira feitt og sötmeti.

Fyribyrgingarráðið hevur arbeitt við einari verkætlan, ið hevur til endamáls at betra um heilsustøðuna hjá skúlabørnum við atliti at mati, drekka og rørslu. Ein týðningarmikil partur í hesari verkætlan var at kanna um børn, sum fáa eitt heilsugott tilboð, velja at drekka vatn í staðin fyri sodavatn, saft og djús.

Ein annar partur í kanninginini var at fáa eina vitan um vanar hjá børnum og ungdómi í mun til mat, rørslur, góðgæti, kips og lummapengar.

Í sambandi við verkætlanina var ein royndarskipan sett í verk í fólkaskúlunum í Tórshavnar kommunu. Í øllum skúlum vórðu drekkivatnskølarar settir upp 1 – 3 í mun til skúlastødd og skipan. Næmingarnir savaraðu spurnarbløðum um mat og drekka. Spurt varð, um tey eta morgunmat, hvat tey eta á middegi, hvat tey drekka, um tey eta góðgæti ella kips og um lummapengar. Eisini vórðu næmingarnir spurdir, um teir íðka ítrótt, og hvussu ofta. Spurnarkanningin varð endurtikin umleið eitt hálv ár, eftir at vatnskølarararnir vórðu settir upp, so Fyribyrgingarráðið kundi meta um vatnskølarararnir gjørdi mun.

Í kanninginini verða viðurskiftini lýst í mun til kyn (genta, drongur) og aldur (2-11 ár, 12-13 ár og 14-15ár).

Ein arbeidsbólkur í Fyribyrgingarráðnum, mannaður við Gudnu á Rógvi Joensen, Jenny Lydersen og Bjartu Vilhelm, skipaði fyri verkætlanini.

Granskingardepilin fyri Økismenning gjørdi kanninginina. Bjarni Mortensen og Susanne Madsen stóðu fyri kanningararbeiðinum.

Fyribyrgingarráðið takkar leiðslum og lærarum í kommunalu skúlunum í Tórshavnar Kommunu fyri vælvild og gott samstarv. Ein serlig tókk til næmingarnar fyri teirra leiklut.

Fyribyrgingarráðið 2001 - 2004

Tórshavn, august 2005

## Innihaldsvirlit

Inngangur .....	4
Endamál við verkætlanini.....	4
Háttalag og datagrundarlag .....	4
Sötir drykkir .....	5
Hvat drekka næmingarnir? .....	6
Sodavatn.....	6
Skipanin við vatnkølarum .....	8
Hvørja ávirkan hava kølararnir havt?.....	8
Vatnkølararnir hava havt týdning.....	10
Kostvanar .....	11
Morgunmatur.....	11
Hvat eta tey á middegi? .....	12
Eta tey frukt og grønmeti?.....	12
Grønmeti.....	12
Frukt .....	13
Góðgæti og kips .....	14
Vitan um, hvat ið er sunt .....	15
Ítróttur.....	16
Samandráttur .....	18
Tilmæli .....	20
Etur tú morgunmat?.....	21
Hvat drekkur tú vanliga afturvið? .....	21
Hvussu ofta iðkar tú ítrótt um vikuna?.....	21
Hví er tað umráðandi at eta sunnan mat? .....	21

## **Inngangur**

Broyttir drekki- og matarvanar og at fólk ræra seg ov lítið, hava elvt til, at nógv fólk í dag viga ov nógv. Hetta hevur við sær bæði persónligar og samfelagsligar trupulleikar, sum verða mettir at vera millum teir heilt stóru heilsutrupulleikarnir í ríka partinum av heimum. Nógvar orsökir eru til vekt trupulleikar. Ein teirra er, at fólk eta ov nógv sukur. Ein partur av øktu sukurnýtsluni stavar frá, at meiri sodavatn, saft og juice hevur verið drukkið seinnu árin.

## **Endamál við verkætlanini**

Fyribyrgingarráðið hevur arbeitt við einari verkætlan, ið hevur til endamáls “at betra um heilsustøðuna hjá skúlabørnum við atliti at mati, drekka og rørslu”. Ein týðningarmikil partur av hesari verkætlanini er, at fáa næmingarnar at velja at drekka vatn og mjólk í staðin fyri sodavatn, saft, djús o.a..

Í hesum arbeiði helt Fyribyrgingarráðið, at tað var neyðugt at geva næmingunum eitt alternativ til søtar drykkir. Fyri at rækka hesum, varð ein royndarskipan sett í verk í Tórshavnar Kommunu. Drekkivatnskølarar blivu settir upp í øllum fólkaskúlunum í kommununi, ein - triggir drekkivatnskølarar í mun til støddini á skúlunum. Ætlanin hjá Fyribyrgingarráðnum við hesum var fyrst og fremst at fáa børn og ung at drekka vatn í staðin fyri sodavatn og aðrar søtar drykkir. Afturat hesum ynskti Fyribyrgingarráðið eisini at kanna ymiskar spurningar viðvíkjandi matarvanun hjá børnum og ungfólki. Til dømis um næmingarnir vanliga eta morgunmat? Hvat teir eta á middegi, og hvat teir drekka afturvið? Og um hvussu ofta næmingarnir eta frukt og grønmeti?

Í frágreiðingini verður viðgjørt, hvørja ávirkan skipanin við vatnskølarum hevur havt higartil. Fyrst verða drekkivanarnir hjá teimum ungu lýstir. Síðani verður kannað, um kølararnir hava havt nakra ávirkan á, hvat næmingarnir drekka.

Eisini verða kostvanar hjá børnum og ungfólki viðgjørdir, eisini við atliti at góðgæti, kips og lummapengum. Harumframt verður nomið við, hvussu nógvir næmingar íðka ítrótt og hvussu ofta.

## **Háttalag og datagrundarlag**

Fyribyrgingarráðið avgjordi at kanna, hvussu tiltakið við vatnskølarum eydnaðist og heitti í hesum sambandi á Granskingardepilin fyri Økismenning um at gera kanningina. Kanningin varð gjord í tøttum samstarvi við Fyribyrgingar ráðið. Ein arbeiðsbólkur í Fyribyrgingarráðnum, mannaður við Jenny Lydersen, Gudnu á Rógvi Joensen og Bjartu Vilhelm skipaði fyri og fylgdi kanningararbeiðinum og hevði um hendi samskipti við granskingardepilin.

Kanningin fataði um, mat drekka og rørslu. Luttakararnir í kanningini vóru næmingar, sum skúlaárið 2003/2004 gingu í 3. - 8. flokki og skúlaárið 2004/2005 gingu í 4. - 9. flokki, í skúlunum í Tórshavnar kommunu.

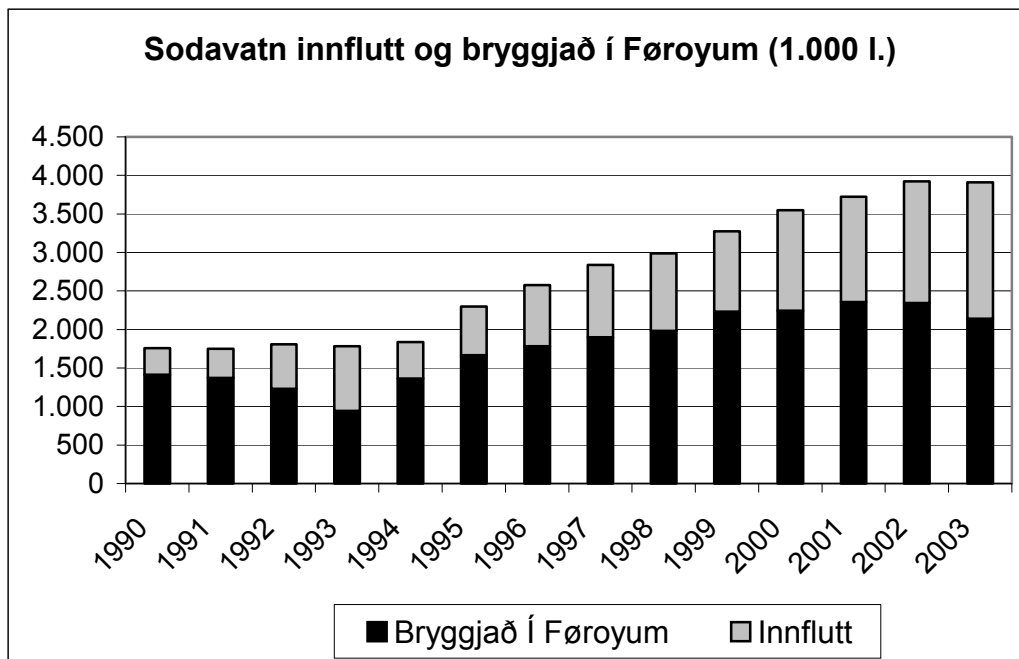
Kanningin var skipað á tann hátt, at næmingarnir<sup>1</sup> í tveimum umførum svaraðu spurnabløðum viðvíkjandi mati, drekka, ítrótti, góðgæti, kips og lummapengum.

---

<sup>1</sup> Eysturskúlin, Tórshavnar Kommunuskúli, Venjingarskúlin, Argja Skúli, Hoyvíkar Skúli, Sankta Frans Skúli, Kollafjarðar Skúli, Adventistaskúlin, Kaldbaks Skúli.

Næmingarnir svaraðu fyrra spurnarblaðnum fríggjadagin tann 18. mai 2004 (Sí fylgiskjal 1). 1973 spurnarbløð vórðu býtt út, og 1689 næmingar svaraðu. Svarprosentíð er 86%. Síðani vórðu drekkivatnskølararnir settir upp og tiknir í nýtslu. Fríggjadagin tann 29. oktober bleiv seinna spurnarblaðið latið næmingunum (Sí fylgiskjal 2). 1991 spurnarbløð vórðu býtt út og 1745 næmingar svaraðu. Svarprosentíð var 88%.

Tá ið eftirmetingar verða gjørda, er tað altíð ein spurningur um, hvussu long tíð eigur at vera fliðin, frá tí at tiltakið er sett í verk, og til eftirmetingin kann verða gjord. Í hesum førinum varð eftirmetingin gjord umleið 5 mánaðir eftir, at vatnkølararnir blivu settir upp. Ein part av hesum tíðarskeiði vóru næmingarnir í summarfrítíð. Vit halda, at tíðarskeiðið er nóg langt, til at vit kunnu fáa eina greiða ábending um, hvørt tiltakið hevur havt ávirkan ella ikki. Spurningurin er tó, um nýtslan av skipanini/ vatnkølarunum broytist sum tíðin líður. Hugsast kann, at skipanin framvegis, tá ið seinna spurnarblaðið varð svarað, hevði nakað av “nýggjheitsvirði”, sum fer at fána burtur sum frálíður. Hvønn týdning tiltakið fer at hava í framtíðini, er eisini tengt at, um skúlarnir hava møguleika at ognar sær fleiri kølarar, har næmingarnir hava víst á, at tað er neyðugt. Og sjálvandi hevur tað eisini týdning, at skipanirnar virka so mikið væl, at kølararnir ikki eru ov ofta í ólagi.



Mynd 1. Kelda: Hagstova Føroya

### Søtir drykkir

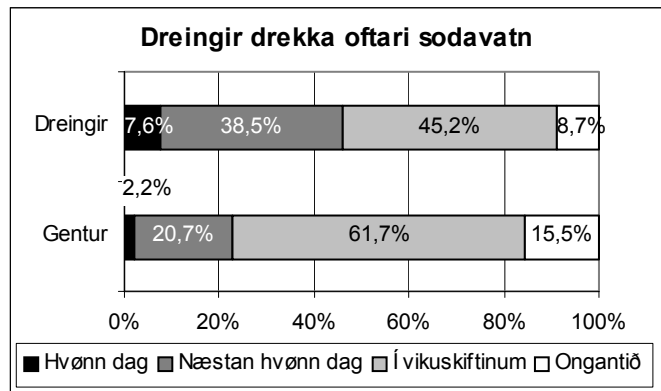
Sodavatnsnýtslan í Føroyum er nógv økt seinnu árinum. Í 1990 var samlaða nýtslan, sum fatar um bæði sodavatn, sum er bryggjað í Føroyum og innflutt sodavatn, uml. 1,7 mió. litrar, Í 2003 var nøgdin meira enn dupult so stór, yvir 3,9 mió. litrar (Mynd 1).

Serliga er tað nøgdin av innfluttum sodavatni, sum er økt nógv. Fleiri orsøkir eru helst til øktu nýtsluna. Avgerðin um at selja sodavatn í plastikkfløskum, ið taka 0,5 litur og hava skrúvu-propp hevur helst havt stóra ávirkan. Marknaðarføringin av sodavatni tykist eisini at vera økt munandi seinnu árinum, ikki minst eftir at flestu húskeið hava fingið atgongd til fylgisveinasjónvarp. Útbreiðslan av sodavatnsautomatunum er eisini økt munandi, og kann hetta hava havt økta nýtslu við sær. Higartil hava skúlarnir í Føroyum tó ikki loyvt, at sodavatnsautomatir verða settir upp á teirra øki.

## Hvat drekka næmingarnir?

Hvat sigur kanningin at næmingarnir drekka? Afturvið matinum á middegi drekka teir flestu antin mjólk (54%) ella vatn (41%). Umframt at drekka mjólk og vatn er tað eisini ein munandi partur – ein fimtingur - av næmingunum, sum drekkur saft ella juice aftur við matinum á middegi. Umleið 10 % hava svarað, at tey vanliga drekka sodavatn á middegi.

Tað er tó eitt sindur ymiskt, hvat teir ymsu aldursbólkar drekka á middegi. Í yngstu flokkunum drekka tey allarflestu mjólk – meira enn tveir triðingar. Men hetta broytist eisini við aldrinum og alsamt fleiri fara at drekka sodavatn. Serliga tykist ein broyting at fara fram, tá ið næmingarnir fara úr 7. flokki og í 8. flokk. Tá økist talið av teimum, sum drekka sodavatn aftur við matinum á middegi úr 5 % upp í 24 %. Hetta hongur kanska saman við, at næmingar í hesum aldrinum fáa loyvi til at fara út um skúlans øki í frikorterunum, umframt at nógvir næmingar hava meiri pening til taks, tá teir gerast eldri.



Mynd 2.

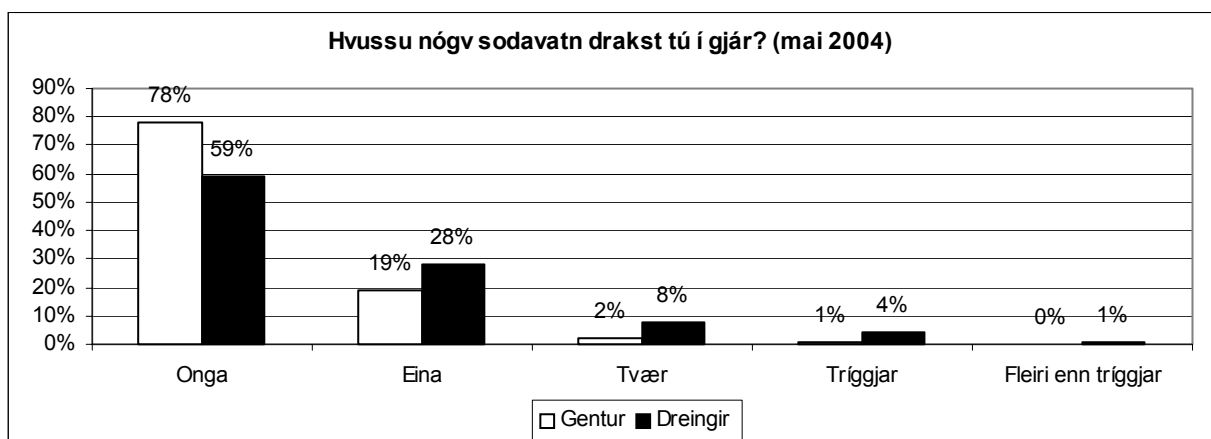
Sp. Hvussu ofta drekkur tú sodavatn? (Mai 2004)

Ein munandi partur av næmingunum drekka saft og djús aftur við matinum á middegi. Og eisini hesi gerast alsamt fleiri við aldrinum. Millum næmingarnar í 3. flokki vóru tað 15 %, sum drukku saft og djús á middegi, men millum næmingarnar í 8. flokki vóru tað heili 32 %.

## Sodavatn

Næstan allir næmingar (90%) drekka onkuntíð sodavatn. Men tað er rættiliga ymiskt, hvussu ofta næmingarnir drekka sodavatn. Sambært kanningini eru tað einans fáir næmingar, ið drekka sodavatn hvønn dag, men meira enn ein triðingur drekkur sodavatn javnan (hvønn dag ella næstan hvønn dag). Tað er umleið helvtin, ið hevur svarað, at tey drekka sodavatn í vikuskiftinum. Munandi fleiri dreingir enn gentur drekka ofta sodavatn (Sí mynd 2)

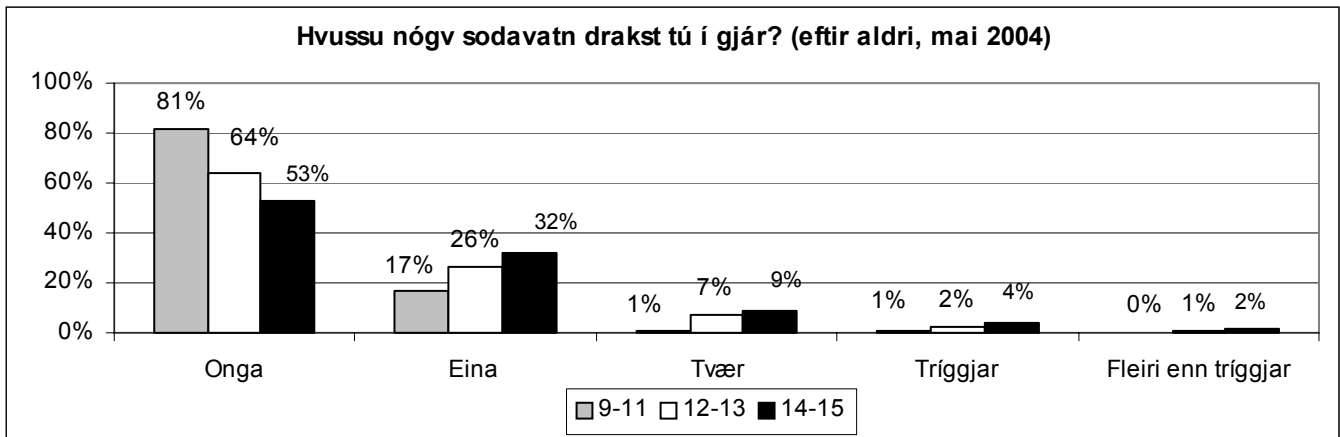
Næmingarnir blivu spurdir um, hvussu nógv sodavatn teir høvdu drukkið dagin frammanundan teir svaraðu spurnarblaðnum. Ein stórir meiriluti hevði ikki drukkið sodavatn dagin frammanundan, spurnarblaðið bleiv svarað – út ímóti 70 %. Ein fjórðingur hevði drukkið eina sodavatn (0,5 l.), meðan eini 7 % høvdu drukkið tvær ella meir. Svarini vístu eisini, at tað eru munandi fleiri dreingir, sum drekka ofta sodavatn. Tað vóru 40 % av



Mynd 3.

Sp. Hvussu nógv sodavatn drakst tú í gjár? Uml. \_\_\_ fløskur (0.5 l.)

dreingjunum, sum hövdu drukkið sodavatn dagin frammanundan, meðan tað vóru 20 % av gentunum (Sí mynd 3).



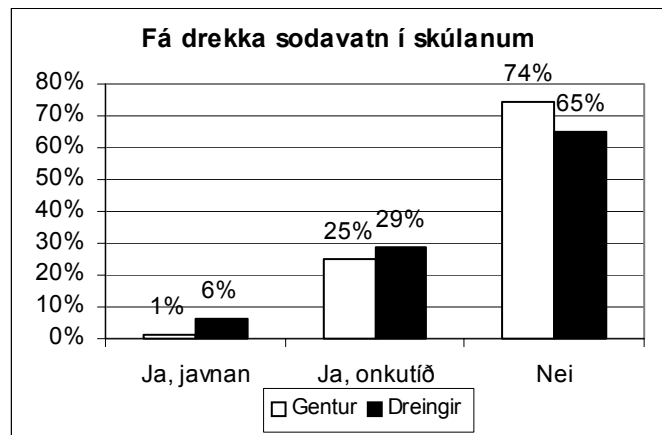
**Mynd 4.**

Sp. Hvussu nógv sodavatn drakstú í gjár? Uml. \_\_\_ fløskur (0.5 l.)

Drekkivanarnir hjá ymsu aldursbólkunum eru eisini rættiliga ymiskir. Næmingarnir drekka munandi meira sodavatn, jú eldri teir blíva. Millum tey, ið eru millum 9 og 11 ár, eru tað millum 21 % og 23 %, sum drekka sodavatn hvønn ella næstan hvønn dag. Men tá tað snýr seg um eldru næmingarnar – 14 til 15 ár - er stóðan ein onnur. Her eru tað meira enn helvtin, ið drekka sodavatn hvønn dag ella næstan hvønn dag.

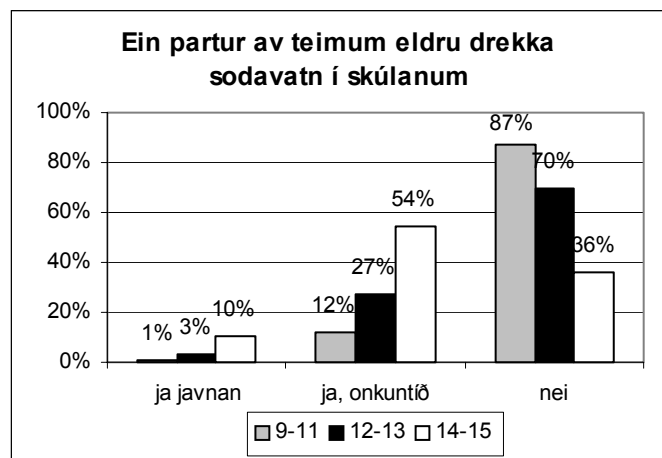
Hetta mynstrið sæst eisini á mynd 4, ið vísir, at tað er millum teir eldru næmingarnir, at flest eru, ið hava drukkið sodavatn dagin fyri, tey svaraðu spurnarblaðnum Og tað er eisini millum eldru næmingarnar, at tað eru flest sum hava drukkið meira enn eina sodavatn.

Teir flestu næmingarnir drekka vanliga ikki sodavatn í skúlanum. Um 65 % siga seg ikki drekka sodavatn í skúlanum, meðan umleið 30 % onkuntíð drekka sodavatn í skúlanum. Nøkur heilt fá siga, at tey javnan drekka sodavatn í skúlanum. Tað er tó stórus munur millum ymsu aldursbólkarnar. Næstan ongir av yngstu næmingunum drekka sodavatn í skúlanum. Hinvegin eru tað næstan tveir triðingar av næmingunum millum 14-15 ár, sum antin javnan ella onkuntíð drekka sodavatn í skúlanum. Eisini eru stórus munur á gentum og



**Mynd 5.**

Sp. Drekkur tú sodavatn í skúlanum?



**Mynd 6.**

Sp. Drekkur tú sodavatn í skúlanum?

dreingjum í hesum spurninginum. Umleið 75 % av gentunum siga seg ikki drekka sodavatn í skúlanum, meðan tað eru um 55 % av dreingjunum.

### Skipanin við vatnkølarum

Í desember 2003 sendi Fyribyrgingarráðið bræv til skúlarnar í Tórshavnar kommunu, har Fyribyrgingarráðið bjóðaði skúlunum at vera við í einari verkætlan, ið hevði til endamáls “at betra um heilsustøðuna hjá skúlabørnum við atliti at mati, drekka og rørslu, m.a. við at fáa næmingarnar at drekka vatn og mjólk í staðin fyri sodavatn, saft, juice o.a.” Verkætlanin innibær, at ein - trýggir vatnkølarar vórðu settir upp í hvørjum fólkaskúla í Tórshavnar kommunu. Vatnkølararnir eru úr rustfríum stáli.



Børn í Hovvíkar Skúla fáa sær vatn. Mynd: Biarta Vilhelm

www.scotsman.dk

Útgangsstøðið fyri, at tað kann eydnast at fáa næmingarnar at drekka meira vatn, er rímliga gott. Næstan øllum næmingunum dámar at drekka vatn – sí talvu 1. Og tey flestu – góð 70% - drekka vatn hvønn dag, meðan 23% siga drekka vatn næstan hvønn dag. Tað eru tó nakrir næmingar, sum siga, at teir ongantíð drekka vatn.

Næstan øllum dámar at drekka kalt vatn		
	Ja	Nei
Gentur	97,4%	2,6%
Dreingir	96,4%	3,6%

Talva 1.  
Sp. Dámar tær at drekka kalt vatn?

### Hvørja ávirkan hava vatnkølararnir havt?

Skipanin við vatnkølarum er rættiliga væl umtókt millum næmingarnar. Yvir 80 % av næmingunum siga, at teir drekka meira vatn nú, enn áðrenn kølararnir vórðu settir upp – sí mynd 7. Sera nógvir næmingar, bæði gentur og dreingir í øllum aldursbólum drekka meira vatn nú. Vert er at leggja til merkis, at næstan 90 % av yngri næmingunum, ið eru millum 9 og 11 ár, siga, at teir drekka meira vatn nú. Og trýggir fjórðingar av eldri næmingunum siga seg drekka meira vatn eftir, at vatnkølararnir eru settir upp. sí mynd 8.

#### Vatnkølararnir eru væl umtóktir

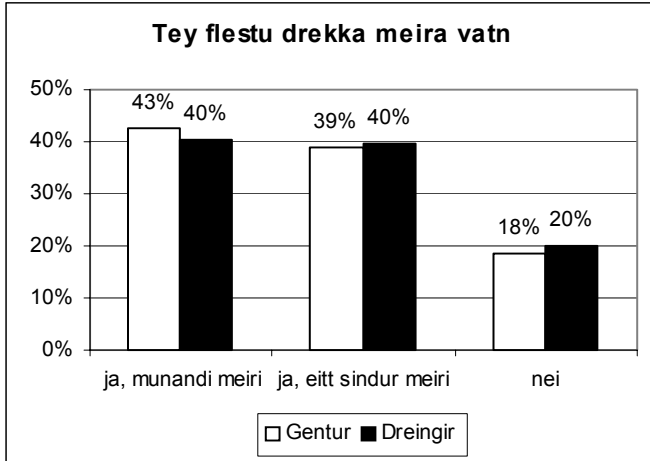
”Tað er fínasta slag, vatnið úr kølaranum (Drongur, 14 ár)

”Tað smakkar væl, og tað er ofta, at eingin hevur nakað at drekka við. Og so er tað kaldari enn vanligt” (Drongur, 11 ár)

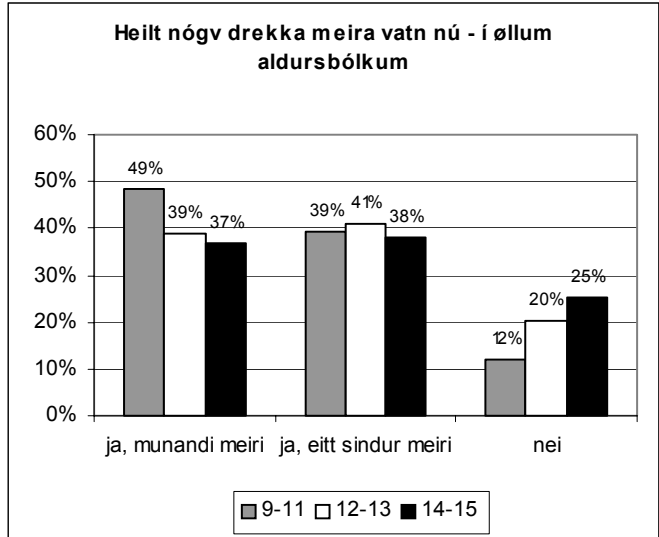
”Tað er sera gott, tí at tað er nógv betri at fáa kalt vatn enn tað heita, sum er inni í stovuni, og tað eru nógv fleiri sum drekka vatn nú” (Genta, 13 ár)



Umframt at nógvir næmingar drekka meira vatn nú, so eru tað eisini nógvir næmingar, ið siga, at teir drekka minni sodavatn, saft ella juice, um samanborið verður við, áðrenn skipanin við vatnkølarum bleiv sett í verk. Eisini í hesum føri eru tað í størstan mun teir yngstu næmingarnir, ið siga, at teirra drekkivanar eru ávirkaðir av nýggju skipanini. Men eisini ein meiriluti av eldru næmingunum sigur, at tey drekka minni av søtum drekkivørum nú.

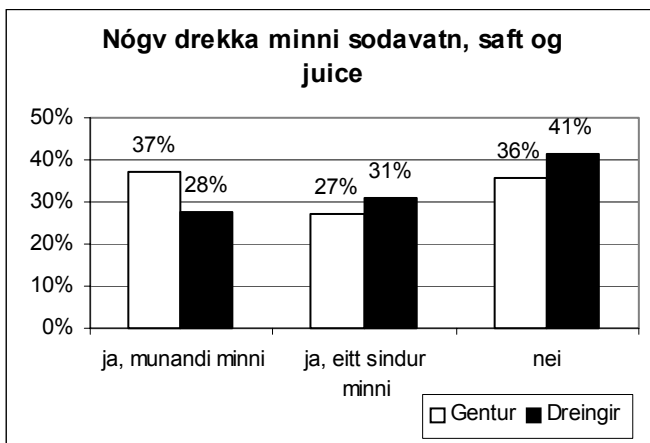


**Mynd 7.**  
**Sp.** Drekkur tú meira vatn, eftir at vatnkølarar eru settir upp í skúlanum? (Okt.2004)

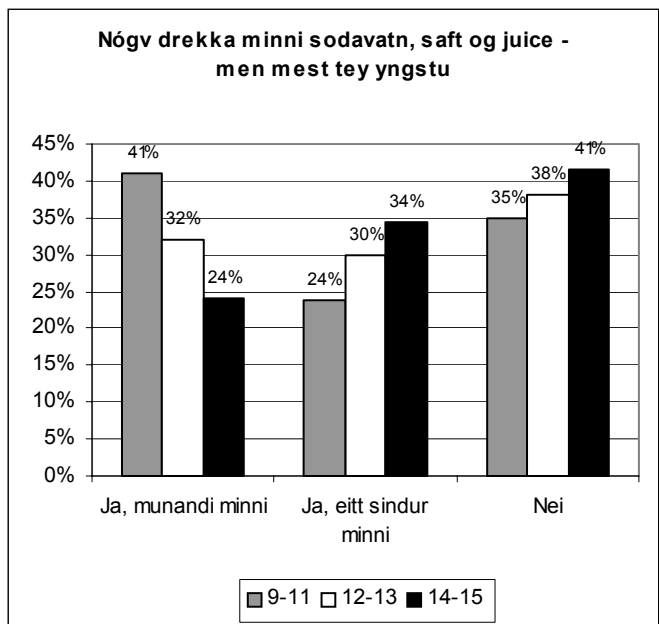


**Mynd 8.**  
**Sp.** Drekkur tú meira vatn, eftir at vatnkølarar eru settir upp í skúlanum? (Okt.2004)

Tað er tó ein partur av næmingunum, sum sigur, at teir ikki drekka minni sodavatn o.l. eftir at skipanin er sett í verk. Fleiri orsøkir eru til hetta. Yvir 30% av teimum, sum ikki drekka minni sodavatn o.l., eftir at kølararnir eru settir upp, siga, at tað er, tí at teimum dámar betur sodavatn, saft, juice o.l. 22 % siga, at vatnkølararnir eru ov langt burtur frá skúlastovuni, 21 % siga, at teimum dámar betur mjólk, og 13 % vísa á, at eftir teirra tykki eru ov fáir vatnkølarar í skúlanum.



**Mynd 9.**  
**Sp.** Drekkur tú minni sodavatn, saft og juice, eftir at skúlin hevur fingið vatnkølarar?



**Mynd 10.**  
**Sp.** Drekkur tú minni sodavatn, saft og juice, eftir at skúlin hevur fingið vatnkølarar ? (Okt.2004)

Drekkivanarnir á middegi eru eisini nakað broyttir, sí mynd 11. Tað eru heldur fleiri, sum drekka vatn aftur við matinum á middegi, meðan tey, sum drekka sodavatn, saft og juice, eru færri. Hetta er í tráð við endamálið við vatnkølarunum.

Hinvegin er talið á teimum, sum drekka mjólk eisini lækkað munandi. Hvør orsök er til hetta, er ringt at siga. Ein orsök kann vera, at næmingarnir eru vorðnir nakað eldri, tá teir hava svarað seinna spurnarblaðnum. Og kanningin vísir, at eldru næmingarnir drekka minni mjólk og meiri sodavatn o.l.

Ein onnur ábending um, at næmingarnir nú drekka minni sodavatn, fæst við at hyggja eftir, hvussu nógv sodavatn, næmingarnir siga seg hava drukkið dagin fyri, at kanningin var gjørd.

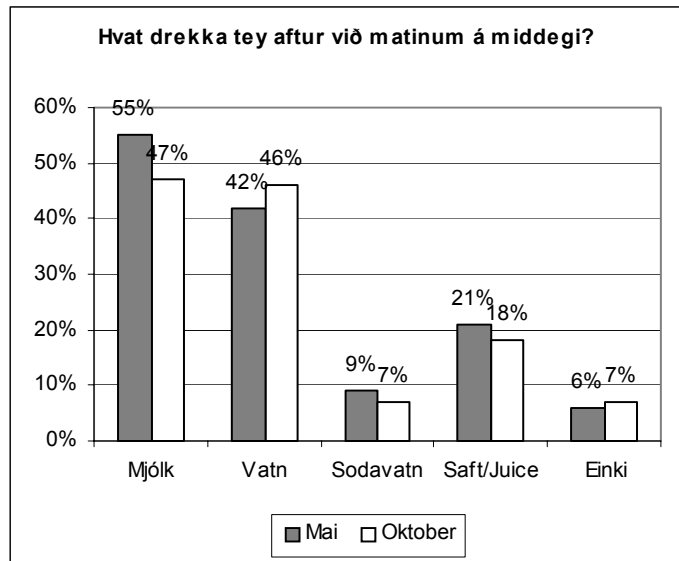
Í mynd 12 sæst, at í mai 2004 vóru tað 68 %, sum ikki høvdu drukkið sodavatn dagin fyri, tey vórðu spurð. Umleið ein fjórðingur hevði drukkið eina sodavatn, meðan 8 % søgdu, at tey høvdu drukkið tvær ella fleiri.

Í oktober 2004 øktust næmingarnir, ið ikki høvdu drukkið sodavatn dagin fyri, úr 68 % upp í 73 %. Og parturin, sum hevði drukkið eina sodavatn minkaði úr einum fjórðingi niður í ein fimting.

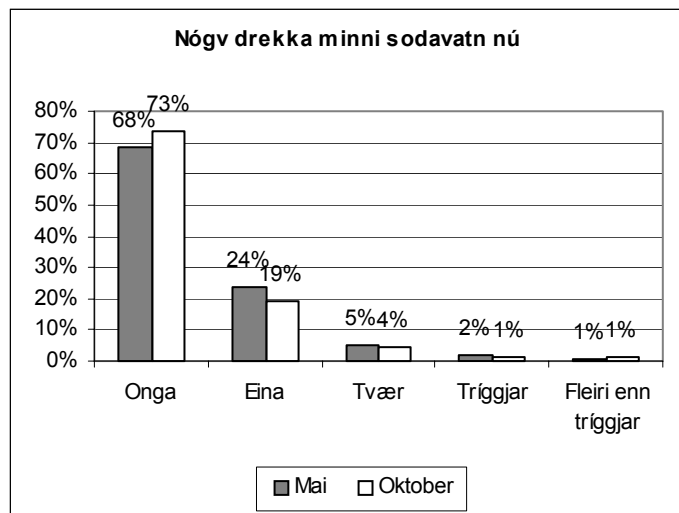
### Vatnkølararnir hava havt týðning

Úrslitið av hesari kanningini er sostatt, at vatnkølararnir hava havt ætlaða ávirkanina á drekkivanarnar hjá næmingunum. Fleiri næmingar drekka nú meira vatn og minni av søtum drekkivørnum. Kanningin vísir sostatt, at góð og høglig atgongd til kalt vatn kann minka um nýtsluna av sodavatni og øðrum søtum drykkivørnum.

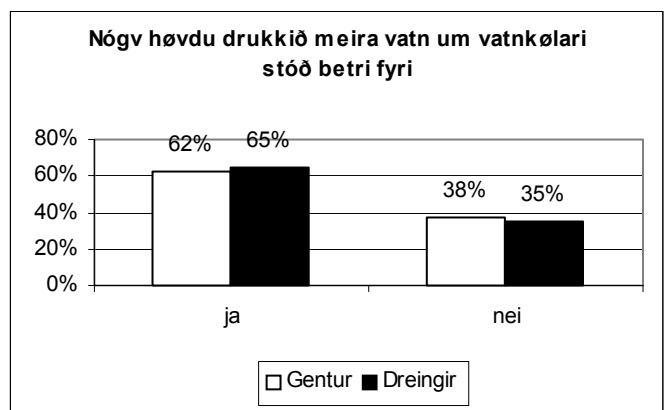
Hóast skipanin longu hevur havt ávirkan, so er helst møguligt at broyta drekkivanarnar hjá næmingunum upp aftur



**Mynd 11.**  
Sp. Hvat drekkur tú vanliga afturvið matinum á middegi? (Mai og Okt.2004)



**Mynd 12.**  
Sp. Hvussu nógv sodavatn drakst tú í gjár? Uml. \_\_\_ fløskur (0.5 l.) (Mai og Okt.2004)



**Mynd 13.**  
Sp. Heldur tú, at tú hevði drukkið meira vatn, um vatnkølari stóð nærri við skúlastovuna

meira. Tað eru nevniliga nógv, umleið tveir triðingar, sum hava víst á, at tey høvdu drukkið meira vatn, um kølararnir stóðu nærri við skúlastovuna, sí mynd 13.

Tað eru tó nakrir næmingar, ið siga at teirra vanar ikki eru ávirkaðir av, at vatnkølarar eru settir upp á skúlanum. Nógv av teimum, sum ikki drekka minni sodavatn, juice ella saft, siga, at orsøkin til hetta er, at vatnkølararnir standa ov langt burtur, ella at ov fáir kølarar eru í skúlanum.

## Kostvanar

Tað er sjálvandi ikki bara tað, sum næmingarnir drekka, sum hevur týðning. Eisini hevur tað stóran týðning, hvat næmingarnir eta. Í kanninginini blivu eisini fleiri spurningar settir viðvíkjandi matarvanum. Um næmingarnir eta morgunmat, hvat næmingarnir eta á middegi, hvussu ofta tey eta frukt og grønmeti og hvussu nógv teirra íðka ítrótt<sup>2</sup>.

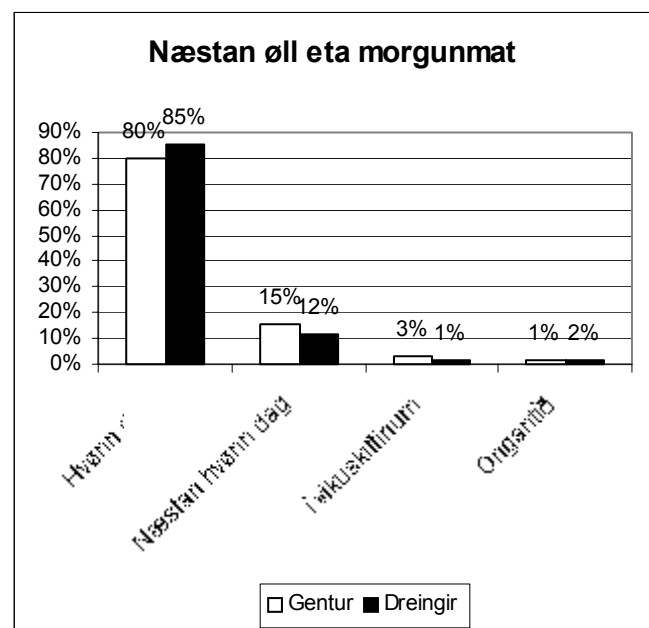
## Morgunmatur

Góður morgunmatur er eitt gott útgangsstøði til tess at hava ein góðan dag. Kanningar vísa, at fólk, ið eta góðan morgunmat, verða minni freistaði at eta ósunt seinni um dagin, NNR 2004.<sup>3</sup>

Henda kanningin vísir, at teir flestu næmingarnir eta morgunmat hvønn dag, 80 % av gentunum og 85 % av dreingjunum. Ein ávísur partur hevur svarað, at tey eta morgunmat næstan hvønn dag. Tað eru 15 % av gentunum og 12 % av dreingjunum. Meðan tað eru umleið 5 %, ið hava svarað spurnablaðnum, sum antin ongantíð ella einans eta morgunmat í vikuskiftinum.

Lítill munur tykist at vera millum gentur og dreingir í hesum spurninginum (sí mynd 14). Men stóðan er øðrvísi, tá tað kemur til aldur. 88 % av teimum yngstu næmingunum eta morgunmat hvønn dag, 10 % eta morgunmat næstan hvønn dag, meðan 2 % antin als ikki eta morgunmat ella einans í vikuskiftinum. Stóðan er øðrvísi, tá tað snýr seg um næmingarnar, sum eru millum

14 og 15 ár. Her eru tað einans 75 %, sum eta morgunmat hvønn dag, 18 % eta morgunmat næstan hvønn dag, meðan tað eru 7 %, ið antin ongantíð ella bara í vikuskiftinum eta morgunmat.<sup>4</sup>



Mynd 14.  
Sp. Etur tú morgunmat? (Mai 2004)

Eldru næmingarnir eta ikki morgunmat hvønn dag	Eldru næmingarnir eta ikki morgunmat hvønn dag		
	9-11 ár	12-13 ár	14-15 ár
Hvønn dag	88 %	81 %	75 %
Næstan hvønn dag	10 %	14 %	18 %
Í vikuskiftinum	1 %	3 %	4 %
Ongantíð	1 %	2 %	3 %

Talva 2.  
Sp. Etur tú morgunmat? (Mai 2004)

<sup>2</sup> Hetta er ikki nokur fullfíggað kanning av hesum viðurskiftum, men hóast hetta gevur tilfarið nakrar ábendingar um matarvanarnar hjá føroysku fólaskúlanæmingunum.

<sup>3</sup> Nordic Nutrition Recommendation 2004

<sup>4</sup> Tað eru nakrir – 27 - næmingar, ið siga, at teir ongantíð eta morgunmat. Flestu av hesum næmingunum, 23i tali eru millum 12 og 15 ár. Tølini eru so mikið smá, at tey mugu tulkast við varsemi. Men ábendingar eru um, at tað er ikki bara, tá ið tað handlar um morgunmatin, at hesir næmingarnir hava óhepnar matarvanar. Hesir

## Hvat eta tey á middegi?

Flestu næmingar, 83 % eta matpakka á middegi, teir dagar teir eru í skúla. Men eisini her er stórir munur millum aldursbólkar. Tað eru 93 % av næmingunum millum 9 og 11 ár, ið eta matpakka á middegi. Meginparturin av teimum yngru næmingunum, sum ikki eta matpakka, eta heima. Tað eru tó einstakir millum teir yngstu næmingunum, sum siga, at teir einki eta á middegi.

Matarvanarnir broytast munandi, tá næmingarnir gerast eldri (Sí talvu 3). Millum tey 14-15 ára gomlu eru tað bara tveir triðingar, sum vanligu hava matpakka við í skúla. Harumframt eru næstan 20 %, sum antin onkuntíð ella altíð keypa sær okkurt at eta á middegi ella onki eta. Tað eru eisini nakrir næmingar, sum siga, at teir einki eta á middegi.

Tað, at næmingarnir sjálvir keypa sær okkurt at eta á middegi, nýtist sum so ikki at vera nakar trupulleiki. Tað, ið er avgerandi, er sjálvandi, hvat tað er, næmingarnir keypa sær til matna. Tað vóru 3 % av næmingunum, sum søgdu, at teir vanligu keyptu sær okkurt sjálvir, teir dagarnar, teir vóru í skúla. Hetta er tað sama sum 59 næmingar. Av hesum vóru tað

- 44 %, sum plagdu at keypa sær breyð/tvíflís
- 15 %, ið vanligu keyptu sær frukt og grønmeti.
- 29 % svaraðu, at tey vanligu keyptu pizza, grillmat, o.a. meðan
- 25 % søgdu, at tey keyptu góðgæti<sup>5</sup>.

Sostatt sæst, at ein munandi partur av teimum, sum vanligu sjálvi keypa sær okkurt at eta á middegi, keypa mat, ið ikki verður settur at vera serliga heilsugóður.

Tey flestu eta matpakka á middegi				
	9-11 ár	12-13 ár	14-15 ár	Tils.
Matpakka	93 %	88 %	67 %	83 %
Matpakka/eti heima	2 %	2 %	1 %	2 %
Matpakka/keypi okkurt	0 %	2 %	10 %	4 %
Keypi okkurt sjálv/ur	0 %	2 %	8 %	3 %
Eti heima	4 %	2 %	7 %	4 %
Einki	1 %	3 %	3 %	2 %
Annað	0 %	1 %	3 %	1 %

Talva 3.  
Sp. Hvat etur tú á middegi, tá ið tú ert í skúla? (Oktober 2004)

## Eta tey frukt og grønmeti?

Frukt og grønmeti eru ein týðningarmikil partur av góðum kosti. Bæði fyri at fáa neyðugu orkuna, men eisini fyri at fyrbyrgja eina røð av (vælfærdar)sjúkum, verður mælt til, at fólk eta nógva frukt og nógv grønmeti. Í Danmark hava heilsumyndugleikarnir seinastu árin mælt til, at fólk, ið eru eldri enn 10 ár, eta 600 gramm av frukt og grønmeti hvønn dag. Somuleiðis verður mælt til, at børn millum 4 og 10 ár eta 400 gramm hvønn dag, (NNR 2004)<sup>6</sup>. Donsku myndugleikarnir hava í nøkur ár skipað fyri stórum átøkum, har roynt verður eggja fólki til at eta nógva frukt og grønmeti. Væntandi er, at nógv í Føroyum eisini kenna til hesi átøk og tilmæli. Sunnur kostur og fólkaheilsa hava eisini verið á dagsskránni í Føroyum seinastu árin. Men hvussu ofta eta føroysku næmingarnir frukt og grønmeti?

## Grønmeti

Tað eru bara heilt fáir næmingar, sum eta grønmeti hvønn dag – umleið 14 %. Einir trýggir fjórðingar eta grønmeti antin hvønn dag ella næstan hvønn dag. Tað er tó merkisvert, at 30 %

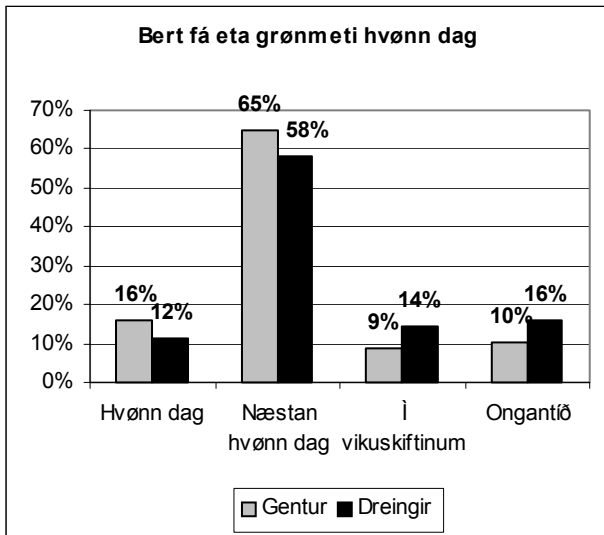
næmingarnir eta minni av frukt og grønmeti, men eta meira góðgæti og kips. Eisini drekka teir meira sodavatn. Afturat hesum iðka teir minni ítrótt samanborið við restina av næmingunum.

<sup>5</sup> Næmingarnir høvdu fleiri móguleikar at svara hesum spurningi og geva svarini tí samanlagt meira enn 100%.

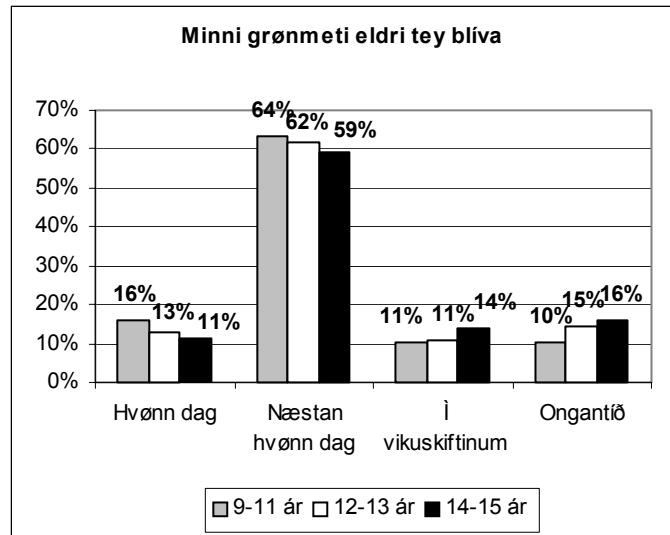
<sup>6</sup> Nordic Nutrition Recommendation 2004

av dreingjunum og 19 % av gentunum siga, at tey einans eta grønmeti í vikuskiftinum ella ongantið.

Talið av næmingum, ið eta grønmeti hvønn dag, minkar, tá næmingarnir gerast eldri, og ein størri partur av eldra aldursbólkinum etur antin ongantið grønmeti ella bara í vikuskiftinum (Mynd 16).



**Mynd 15.**  
Sp. Etur tú grønmeti? (Mai 2004)

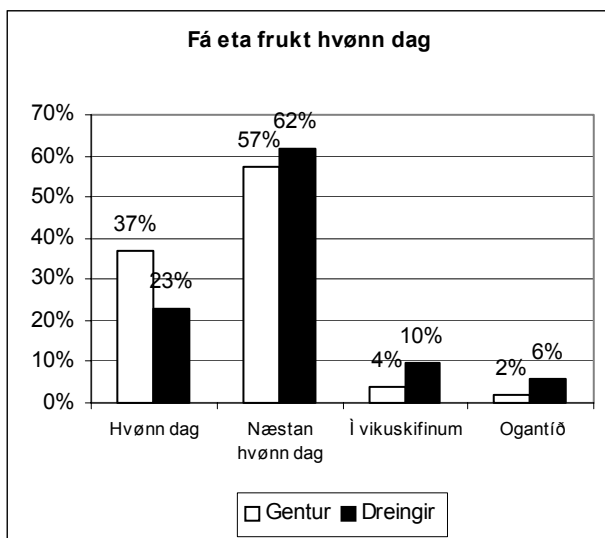


**Mynd 16.**  
Sp. Etur tú grønmeti? (Mai 2004)

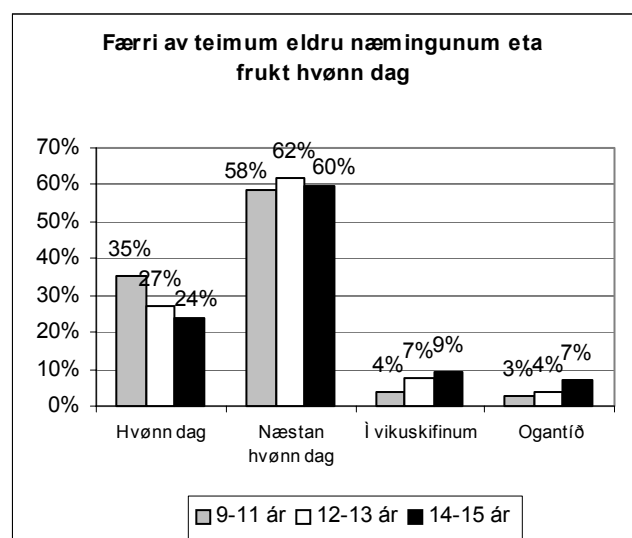
Hesi úrslitini geva greiða ábending um, at ein stórir partur av næmingunum eta munandi minni grønmeti, enn mælt verður til. Úrslitið ísír eisini, at tað er ikki ein fastur partur av matarvanunum hjá einum munandi parti av húskjunum í Føroyum at eta grønmeti hvønn dag.

### Frukt

Sambært tilráðingum frá føðsluserfrøðingum er tað týðningarmikið at eta nógva frukt og grønmeti hvønn dag. Kanningin vísir, at tað bara er ein triðingur av gentunum og umleið ein fjórðingur av dreingjum, ið eta frukt hvønn dag. (Mynd 17).



**Mynd 17.**  
Sp. Etur tú frukt (Mai 2004)



**Mynd 18.**  
Sp. Etur tú frukt (Mai 2004)

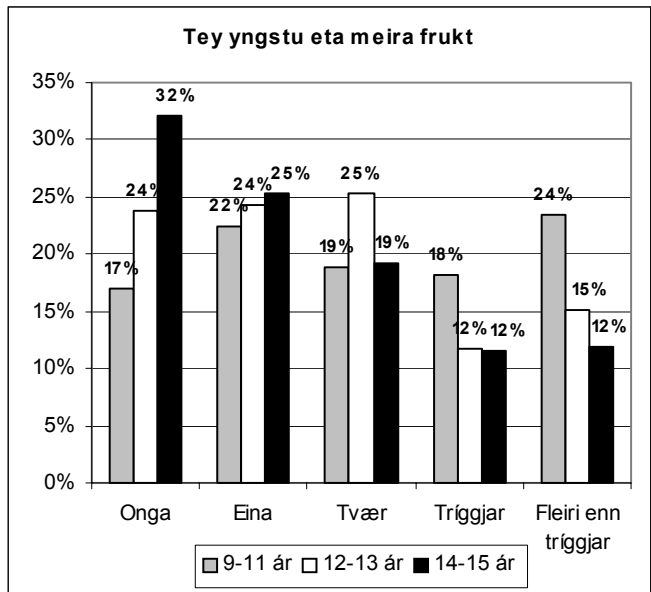
Tilsamans eru tó næstan 95 % av gentunum og 85 % av dreingjunum, sum eta frukt antin hvønn dag ella næstan hvønn dag. Eftir er sostatt 5 % av gentunum og 15 % av dreingjunum, ið siga, at tey antin ongantið eta grønmeti ella bara í vikuskiftinum.

Sambært kanningini eta yngstu næmingarnir meira frukt enn teir eldru (Mynd 18 og mynd 19).

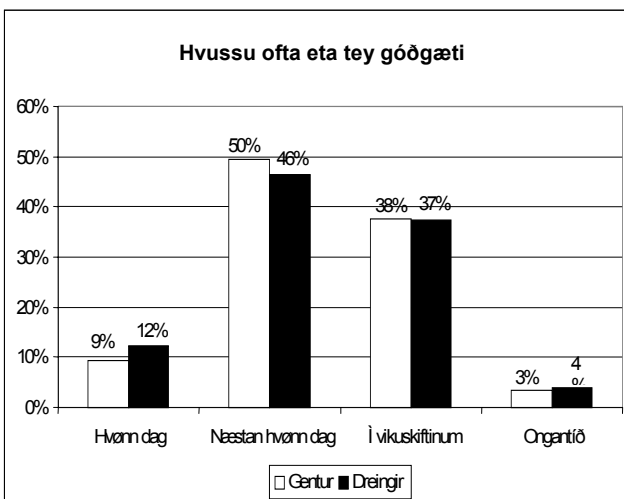
### Góðgæti og kips

Næstan allir næmingarnir eta javnan góðgæti. Tað eru tó bara 10 %, sum eta góðgæti hvønn dag. Hinvegin etur umleið helvtin av næmingunum góðgæti næstan hvønn dag. Meira enn ein triðingur hevur svarað, at tey einans eta góðgæti í vikuskiftinum. Tað eru nøkur heilt fá, 4 %, sum ongantið eta góðgæti. Tað er lítil munur er á, hvussu ofta gentur og dreingir eta góðgæti (Mynd 20).

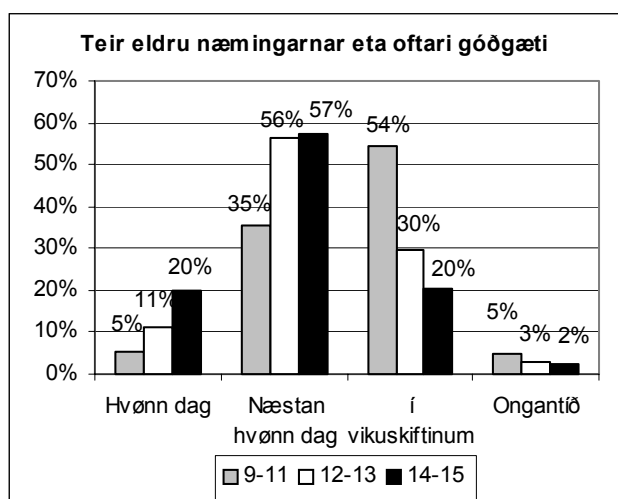
Rættiliga stórir munur er á, hvussu ofta eldru næmingarnir eta góðgæti samanborið við teir yngru (Mynd 21). 40 % av næmingunum millum 9 og 11 ár eta góðgæti hvønn dag ella næstan hvønn dag, meðan tað sama er galdandi fyri yvir 75 % av teimum 14 - 15 ára gomlu. 54 % av yngstu næmingunum eta einans góðgæti í vikuskiftinum, meðan hetta bara er galdandi fyri 20 % av teimum eldru næmingunum.



Mynd 19. Sp. Hvussu nógv frukt áttst tú í gjár? (Oktober 2004)

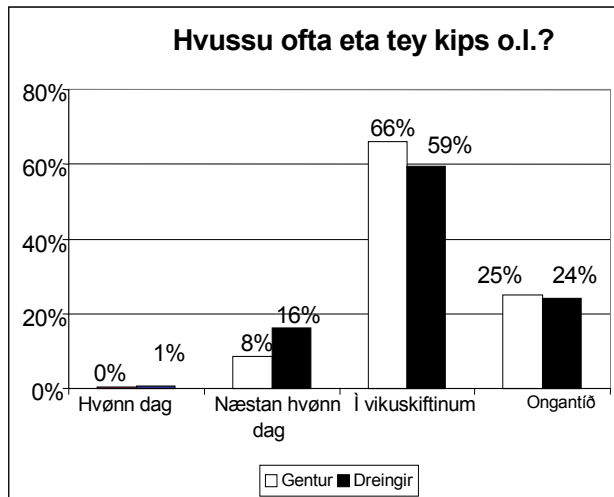


Mynd 20. SP. Hvussu ofta etur tú góðgæti? (Mai 2004)

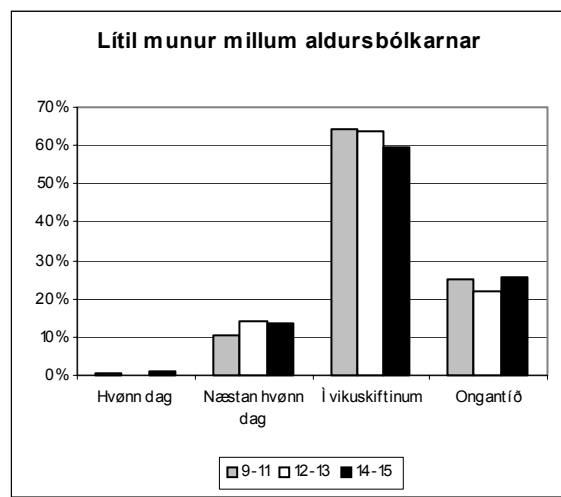


Mynd 21. SP. Hvussu ofta etur tú góðgæti? (Mai 2004)

Kanningin vísir, at børn og unglingar í Føroyum ikki eta kips o.l. dagliga (Mynd 22). Tað er næstan eingin, sum hevur svarað, at tey eta kips o.l. hvønn dag, og umleið fjórði hvør sigur seg ongantið eta hesar vørur. Tó hava 16 % av dreingjunum og 8 % av gentunum svarað, at tey eta kips o.l. næstan hvønn dag. Tað eru eisini rættiliga nógv, sum siga, at tey í vikuskiftinum eta kips o.l. Tað er lítil munur á, hvussu ofta ymsu aldursbólkar eta kips o.l.



**Mynd 22.**  
**SP.** Hvussu ofta etur tú góðgæti (Mai 2004)



**Mynd 23.**  
**Sp.** Hvussu ofta etur tú góðgæti (Mai 2004)

Kanningin gevur greiðar ábendingar um, at nógv foreldur royna at avmarka, at børn teirra eta góðgæti. At so nógvir av yngru næmingunum einans eta góðgæti í vikuskiftinum, kann tulkast sum ein greið ábending um hetta.

Hvussu nógvar pengar brúka næmingarnir um vikuna til góðgæti og kips?							
	0 kr.	0-10 kr.	ml. 11 og 20 kr.	ml. 21-30kr.	ml. 31 og 40 kr.	ml. 41 og 50 kr.	50 - kr.
9-11 ár	9%	21%	38%	15%	6%	7%	4%
12-13 ár	6%	7%	25%	22%	6%	19%	16%
14-15 ár	3%	4%	15%	14%	7%	25%	32%

**Talva 4.**  
**Sp.** Hvussu nógvan pening brúkar tú til góðgæti og kips um vikuna?

So hvørt sum næmingarnir gerast eldri, oftari eta teir góðgæti. Við aldrinum fáa næmingarnir vanligu meira pening, sum teir sjálvir ráða yvir (sí Talvu 4). Næmingarnir “ferðast meiri frítt”, og teir eldri næmingarnir kunnu t.d. eisini fara út um skúlaækið at keypa í frikorterunum. Økta nýtlan av sötmeti er eitt dømi um, at tá ið næmingarnir í størri mun sjálvir sleppa at avgera, hvat teir skulu eta, verður kosturin meira ósunnur.

### Vitan um, hvat ið er sunt

Kanningin vísir, at hóast tað sum heild ikki stendur so illa til við kostvanunum hjá næmingunum, so eru nakrir trupulleikar. Tey eldru eta og drekka munandi meira ósunt enn tey yngru. Og tey flestu eta munandi minni av frukt og grønmeti enn tað, ið verður mælt til. Helst eru nógvar orsøkir til, at so er. Tað er sum heild ikki siðvenja í Føroyum at eta nógva frukt og grønmeti. Tað er uttan iva eisini so, at nógvum dámar betur, at eta góðgæti, kips og annað sötmeti, tá tey eta fyri at hugna ella stuttleika sær. Tað kann eisini vera, at nógv ikki vita nóg nógv um, hvat er sunnur kostur. Í kanningini bleiv spurt, hví tað er umráðandi at eta sunnan mat. Ein stórir partur av næmingunum svaraðu við teirra egnu orðum. Tað eru heili 93 % av gentunum og 81 % av dreingjunum, sum hava svarað hesum spurninginum.

Tað sæst á svarunum, at næmingarnarnir sum heild hava góða fatan um samanhingin:

- millum sunnan kost og minni vanda fyri at fara at viga ov nógv
- millum sunnan kost, og hvussu væl tú ert fyri, til dømis hvussu væl tú orkar at ganga í skúla og at iðka ítrótt

- millum sunnan kost og góðar tenn

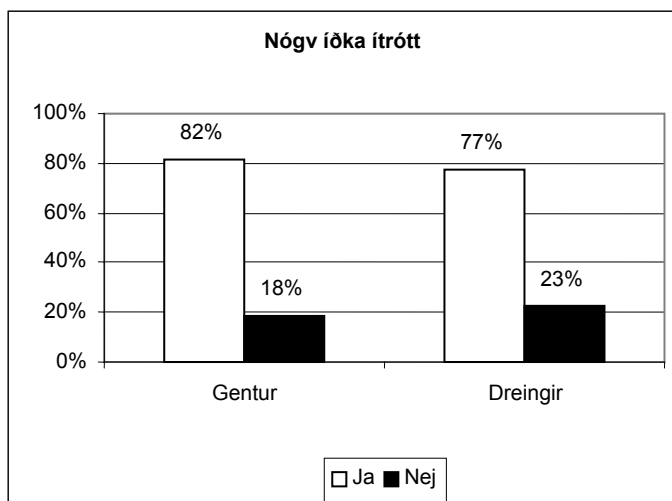
Tað nýtist tí ikki at vera vantandi vitan, ið ger, at næmingarnir ikki eta so sunt, sum teir eiga.

### Ítróttur

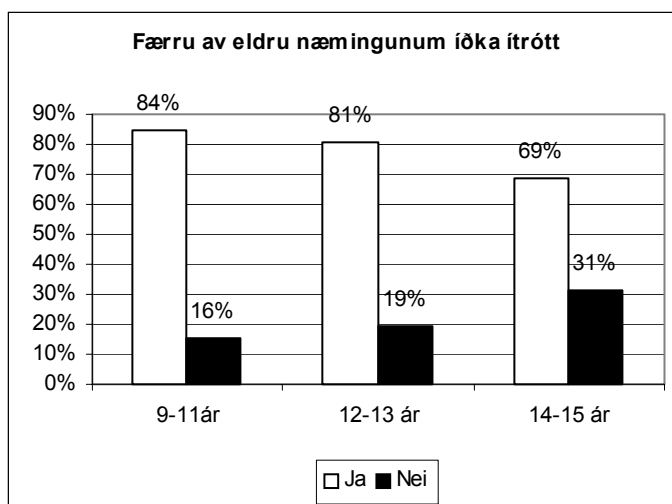
Tað er umráðandi fyri heilsustøðuna, at fólk eru kropsliga virkin hvønn dag. Í dag verður tað mett eins týðningarmikið í samband við sjúkufyrirbygging, at fólk røra seg, sum at tey eta rætt. Tað verður mælt til, at vaksin eru kropsliga virkin í minsta lagi 30 minuttir um dagin. Børn og ung eiga at røra seg, gera ítrótt og/ella spæla í minsta lagi ein tíma um dagin.

Seinastu árin hevur gongdin verið, at fólk røra seg alsamt minni. Tað eru færri og færri fólk, ið hava störv, sum krevja munandi kropsligt arbeiði. Tey flestu hava bil og koyra til og frá arbeiði. Bilurin verður eisini oftani nýttur, tá ið farið verður til handils og onnur ørindi. Harumframt er tað eisini vanligt, foreldur ella systkin koyra børn og ung, tá tey skulu í skúla ella aðrastaðni. Børn og ung í dag brúka nógv meira tíð til at hyggja eftir sjónvarpi og spæla við teldu enn fyri nøkrum áratíggjum síðani. Hesi viðurskifti hava við sær, at fleiri bæði vaksin, ung og børn, hava ein gerandisdag, har tey ikki nýtast at røra seg í størri mun.

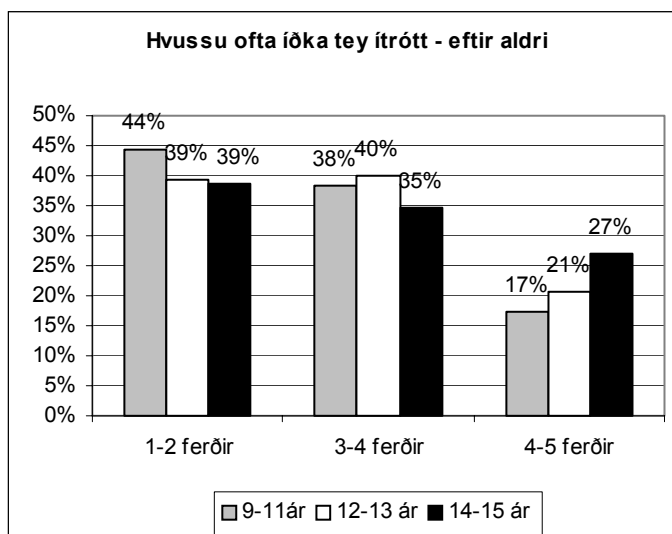
Hinvegin er tað eisini hent, at skipaða ítróttarvirksemið er økt munandi. Ítróttagreinirnar gerast alsamt fleiri og meira og meira verður vant. Kanningin vísir, at ein sera stórir partur av teimum, sum hava svarað spurnablaðnum, iðka ítrótt, 82 % av dreingjunum og 77 % av gentunum (Mynd 24). Tað fer tó ein broyting fram, tá ið næmingarnir gerast eldri, ið hevur við sær, at tað verður ein størri bólkur, sum ikki er virkin innan ítrótt. Meðan tað eru 16 % av næmingunum millum 9 og 11 ár, sum ikki iðka ítrótt, so er hetta tal vaksið til 31 % av næmingunum, tá ið teir eru 14



Mynd 24.  
Sp. Iðkar tú ítrótt? (Mai 2004)



Mynd 25.  
Sp. Iðkar tú ítrótt? (Mai 2004)



Mynd 26.  
Sp. Hvussu ofta iðkar tú ítrótt um vikuna? (Mai 2004)



og 15 ára gamlir (Mynd 25).

Fleiri orsökir kunnu vera til, at nógv gevast at iðka ítrótt, tá ið tey gerast eldri. Kanska hevur tað týdning, at tey ikki trívast í kappingarumhvørvinum og heldur vilja brúka tíðina til annað.

Tað er rættiliga ymiskt, hvussu ofta tey, ið iðka ítrótt, eru virkin um vikuna. Umleið 40 % iðka ítrótt 1 – 2 ferðir um vikuna, og umleið líka nógv eru virkin 3 til 4 ferðir um vikuna. Harumframt eru tað nakrir næmingar, ið iðka ítrótt 4-5 ferðir um vikuna (Mynd 25).

## Samandráttur

Ringir kostvanar og ov lítil rørsla hava við sær stórar heilsutrupulleikar í ríka partinum av heiminum. At loysa henda alsamt vaksandi trupulleikan er tí ein stór avbjóðing í flestu londum, eisini í Føroyum.

Sodavatnsnýtslan er økt munandi seinnu árinum, og er hetta ein partur av trupulleikanum. Fyribyrgingarráðið hevur tí gjørt av at seta í verk eina royndarverkætlan, ið hevur til endamáls at fáa næmingar í fólkskúlanum at drekka vatn ístaðin fyri sodavatn og aðrar søtar drykkir.

Royndarverkætlanin inniber, at vatnkølarar síðst í mai 2004 vórðu settir upp á øllum fólkskúlunum í Tórshavnar Kommunu. Vatnkølararnir skulu gera tað høgligari hjá næmingunum av fáa sær kalt vatn í skúlatíðini. Í sambandi við verkætlanina avgjórði Fyribyrgingarráðið at eftirmeta, hvørja ávirkan skipanin hevði. Henda eftirmeting varð gjørd við tveimum spurnarblaðskanningum, ið flestu fólkskúlanæmingarnir í Tórshavnar Kommunu hava svarað. Sí háttalag og datagrundarlag á bls. 3

Sodavatn er ein natúrligur partur av drekkivanunum hjá næmingunum. Tað eru einans fáir næmingar, ið siga, at teir ongantíð drekka sodavatn – 10 %. Sostatt drekka næstan allir næmingar sodavatn onkuntíð. Men stórir munur er á, hvussu ofta næmingarnir drekka sodavatn. Helvtin av næmingunum drekka einans sodavatn í vikuskiftinum, meðan meira enn ein triðingur drekkur sodavatn hvønn dag ella næstan hvønn dag. Munandi fleiri dreingir enn gentur drekka ofta sodavatn, og fleiri av eldru næmingunum drekka sodavatn javnan.

Kanningin vísir, at skipanin at seta vatnkølarar upp hevur havt ætlaðu ávirkanina. Tveir triðingar av næmingunum siga, at tey drekka meiria vatn, eftir at vatnkølararnir eru settir upp. Og tað eru eisini nógvir næmingar, sum siga, at tey drekka minni sodavatn, saft og juice, eftir at skúlin hevur fingið vatnkølarar – 65 % av næmingunum millum 9-11 ár og 58 % av næmingunum millum 14 – 15 ár.

Eftir at vatnkølararnir eru settir upp, eru tað eisini fleiri, sum drekka vatn afturvið matinum á middegi, um samanborið verður við, hvat næmingarnir drukku aftur við matinum, áðrenn skipanin bleiv sett í verk. Eisini eru tað færri, ið drekka sodavatn, saft, djús og mjólk. Meðan minkandi nýtslan av søtum drykkjum er fult í tráð við verkætlanina, so var tað ikki ætlanin, at næmingarnir skuldu fara at drekka minni mjólk. Ein orsök til hetta kann vera, at næmingarnir, ið luttóku í seinnu kanningini, eru nakað eldri, og eldru næmingarnir drekka minni mjólk.

Skipanin við vatnkølarum hevur sostatt havt ætlaðu ávirkanina á drekkivanarnar hjá næmingunum.

### *Matarvanar*

Sum heild ber til at siga, at børn og ung í Føroyum hava rímiliga góðar matarvanar, tá tað handlar um at eta morgunmat og at eta á middegi. Tey allarflestu eta morgunmat hvønn dag – 80 % av gentunum og 85 % av dreingjunum. Men stóðan broytist, tá ið næmingarnir gerast eldri. Millum næmingarnar, ið eru 14-15 á, eru tað bara 75 %, sum eta morgunmat hvønn dag.

Á middegi eta flestu næmingarnir matpakka (serliga teir yngru), dagarnar tey eru í skúla. Men millum næmingarnar, ið eru 14-15 ár eru tað næstan 20 %, ið antin einki eta á middegi, ella altíð ella onkuntíð keypa sær okkurt at eta.

Heilsumyndugleikarnir mæla til, at fólk eta frukt og grænmeti hvønn dag. Men hóast hetta, er tað bert ein lítil partur av næmingunum, ið hava svarað, at tey hvønn dag eta frukt (37 % av gentunum og 23 % av dreingjunum) og grænmeti (16 % av gentunum og 12 % av dreingjunum). Gentur tykjast sostatt at eta frukt og grænmeti oftari enn dreingirnir. Eins og yngru næmingarnir eta meira frukt enn teir eldru.

Tað eru tvær ábendingar, ið tykjast at ganga aftur í kanningini. Onnur er, at dreingirnir eta og drekka ósunnari kost enn genturnar. Tað eru fleiri dreingir enn gentur, ið drekka nógv sodavatn, og fleiri dreingir, ið ofta eta kips og góðgæti. Hin ábendingin er, at eldru næmingarnir eta ósunnari mat enn yngru næmingarnir. Tað eru fleiri av eldru næmingunum, ið ikki eta morgunmat, eldru næmingarnir eta minni frukt og grænmeti og drekka munandi meira sodavatn. Tað tykist sostatt at vera soleiðis, at tá ið næmingarnir koma í tannáringaaldurin og í størri mun sjálvir sleppa at avgera, hvat teir skulu gera og eta, versna kostvanarnir. Tað er tí vert at umhugsa, hvussu munagóð stig kunnu verða tikin at upplýsa og minna næmingarnar á, hvat ið er rætt at eta og drekka.

Yngru næmingarnir iðka nógvan ítrótt (84 % av næmingunum ið eru 9-11 ár). Tey flestu iðka ítrótt nakrar ferðir um vikuna. Næmingarnir, ið iðka ítrótt, fækkast við aldrinum. 84 % av næmingunum, ið eru 9-11 ár, iðka ítrótt, meðan tað bara eru 69% av næmingunum, sum eru 14-15 ár, ið iðka ítrótt. Tað er týðningarmikið at røra seg. Tað er tí helst rætt at gera nakað fyri at fáa tey ungu at iðka meira ítrótt ella at røra seg meira. Somuleiðis er neyðugt at finna fram til, hví nógv ung gevast at iðka ítrótt, tá tey gerast tannáringar. Tað eigur at vera kannað, um tað ikki ber til at skipa fyri øðrum røslutilboðum fyri unglimum, ið ikki hava hug at vera virknir í vanligu ítróttarfeløgnum.

Kanningin vísir, at skipanin við vatnkølarum hevur havt týðning. Tað er tí rætt at seta vatnkølarar upp í øllum skúlum, har børn og ung hava sína dagligu gongd. Eisini eigur tað at vera umhugsað at seta upp vatnkølarar á stovnum og í ítróttarhallum.

Tað er sera týðningarmikið at fólk, bæði børn, ung og vaksin eta nógva frukt og nógv grænmeti. Henda kanningin gevur tó greiðar ábendingar um, at tað einans er ein lítil partur av næmingunum, ið eta tilmæltu nøgðina av frukt og grænmeti. Tað eigur tí at vera umhugsað at seta í verk skipanir, ið gera tað lætt hjá næmingum at fáa fatur á grænmeti og frukt í skúlatíðini.

Kanningin vísir, at næmingarnir sum heild hava kunnleika um, hvussu samanhangurin er

- millum sunnan kost og vandan fyri at viga ov nógv
- millum sunnan kost, og hvussu væl tú ert fyri, til dømis hvussu væl tú orkar at ganga í skúla og at iðka ítrótt
- millum sunnan kost og t.d. góðar tenn

Eisini vísir kanningin, at flestu næmingar eta morgunmat hvønn dag og hava matpakka við í skúla. Foreldrini vísa sostatt umsorgan fyri, at børnin eru mett, at tey eta, áðrenn tey fara heimanífrá um morgunin og hava matpakka við. At næmingarnir sum teir verða eldri, velja ikki at eta matpakka, kemst m.a. av tannáringaaldrinum og umstøðunum at eta matpakka í skúlunum.

## Tilmæli

Við stóði í kanningini letur Fyribyrgingarráðið landsstýrismanninum í almanna og heilsumálum hetta tilmæli.

Mælt verður landsstýrismanninum til at seta tiltøk í verk, sum geva børnum og ungum møguleika at velja heilsugóðar lívsvanar. Hetta hevur nógv at týða fyri lívsgóðskuna hjá tí einstaka.

Fyribyrgingarráðið mælir til, at ljós verður varpað á viðurskifti, har kanningin vísir, at tørvur er á, at fyribyrgjandi og heilsufremjandi tiltøk verða sett í verk:

- at Landsstýrismaðurin setur í verk ein heilsupolitikk, har heilsuviðurskiftini hjá børnum og ungum verða raðfest høgt
- at arbeiðsbólkur verður settur at gera alment tilmæli, við serligari tilráðing til skúlar og stovnar
- at vatnkølarar verða settir upp í øllum skúlum, stovnum og ítróttarhallum
- at bøtt verður um umstøðurnar hjá børnum og ungum at eta í skúlunum
- at sett verður í verk ein skipan við frukt og grønmeti í øllum skúlum, stovnum og barnagørðum
- at tálma, at so nógv sodavatn, saft, djús og góðgæti verður nýtt
- at fáa ungdómin at íðka meira ítrótt og/ella røra seg meira.

• **Matarvanar hjá börnum og ungum**

Fyribyrgingarráðið er farið at kanna matarvanar hjá börnum og ungum, tí fara vit at biðja teg svara hesum spurningum.

Set ein ring um ella striku undir svar títt



**Etur tú morgunmat?**

Hvønn Dag      Næstan hvønn dag      Í vikuskiftinum      Ongantíð

**Hvat etur tú á middegi?**

Matpakka      Keypi okkurt sjálv/ur      Eti heima      Einki

**Hvat drekkur tú vanliga afturvið?**

Mjólk      Vatn      Sodavatn      Saft/juice      Einki

**Etur tú grønmeti?**

Hvønn dag      Næstan hvønn dag      Í vikuskiftinum      Ongantíð

**Etur tú frukt?**

Hvønn dag      Næstan hvønn dag      Í vikuskiftinum      Ongantíð



**Hvussu ofta drekkur tú sodavatn?**

Hvønn dag      Næstan hvønn dag      Í vikuskiftinum      Ongantíð

Hvussu nógv sodavatn drakst tú í gjár? Uml. \_\_\_\_ fløskur (0.5 l.)

Dámar tær at drekka vatn?      Ja      Nei



**Hvussu ofta drekkur tú vatn?**

Hvønn dag      Næstan hvønn dag      Í vikuskiftinum      Ongantíð

**Hvussu ofta etur tú góðgæti?**

Hvønn dag      Næstan hvønn dag      Í vikuskiftinum      Ongantíð

**Hvussu ofta etur tú kips o. l.?**

Hvønn dag      Næstan hvønn dag      Í vikuskiftinum      Ongantíð



**Hvussu nógvan pening brúkar tú til góðgæti og kips um vikuna? (uml.) \_\_\_\_ kr.**

Íðkar tú ítrótt? Ja      Nei

**Hvussu ofta íðkar tú ítrótt um vikuna?**

1-2 ferðir      3-4 ferðir      4-5 ferðir

Hví er tað umráðandi at eta sunnan mat?

---



---



---

Skúli \_\_\_\_\_ Flokkur \_\_\_\_\_ Aldur \_\_\_\_\_ Genta / Drongur



Fyribyrgingarráðið

takkar fyri hjálpina!

## Matarvanar hjá börnum og ungum

Fyribyrgingarráðið er farið at kanna kostvanar hjá börnum og ungum, tí fara vit at biðja teg svara hesum spurningum.

Set ein ring um svarið

Hvat etur tú á middegi teir dagarnar tú gongur í skúla?

Matpakka                      Keypi okkurt sjálv/ur                      Eti heima                      Eti einki

Um tú keypir mat sjálv/ur, hvat etur tú so vanliga á middegi?

Breyð/tvíflís                      Frukt/grønmeti                      Pizza, grillmat, o.a.  
Góðgæti og kips                      Annað \_\_\_\_\_



Hvat drekkur tú vanliga afturvið matinum á middegi?

Mjólk                      Vatn                      Sodavatn                      Saft/juice                      Einki

Hvussu nógva frukt átst tú í gjár? \_\_\_\_ stk.

Dámar tær at drekka kalt vatn?

Ja                      Nei

Drekkur tú meira vatn, eftir at vatnkølarar eru settir upp í skúlanum?

Ja, munandi meiri                      Ja, eitt sindur meiri                      Nei

Drekkur tú sodavatn í skúlanum?

Ja, javnan                      Ja, onkuntíð                      Nei



Drekkur tú minni sodavatn, saft og juice, eftir at skúlin hevur fingið vatnkølarar?

Ja, munandi minni Ja, eitt sindur minni                      Nei

Um nei, hví?

Mær dámar betur sodavatn, saft/juice o.a.                      Mær dámar betur mjólk

Ov fáir vatnkølarar Vatnkølararnir standa ov langt frá skúlastovuni

Hvussu nógv sodavatn drakst tú í gjár ? Uml. \_\_\_\_ fløskur (0.5 litur)

Hvussu nógv vatn drakst tú í gjár ? Uml. \_\_\_\_ gløs



Heldur tú, at tú hevði drukkið meira vatn, um vatnkølari stóð nærri við skúlastovuna?

Ja                      Nei

Hvat heldur tú um, at vatnkølarar eru settir upp á skúlanum?

---



---



---

Skúli \_\_\_\_\_

Flokkur \_\_\_\_\_

Aldur \_\_\_\_\_

Genta/Drongur



Fyribyrgingarráðið

takkar fyri hjálpina!