



Í dag hevur tú havt høvið at keypa **LEIKMETI**.
Tá ið tú eftir venjing ella kappingar kemur heim til felagið hjá tær, kanst tú eisini gera títt til at fáa heilsugóðan kost.

- **Hav frukt, grønmeti, ymsar nøtur og rosinur við tær heimanífrá**
Sker frukt og grønmeti í bitar og koyr í eina mateskju ella ein plastikkposa.
- **Gerið eina frukt/grønmetis skipan á liðnum**
Gerið eina avtalu, hvør tekur frukt og grønmeti við, tá ið tit fara til kapping ella dyst. Hetta er gott at eta millum dystirnar/kappingarnar.
- **Tak ein fullkornsbolla við at eta eftir venjing**
Smyr tær ein fullkornsbolla við onkrum soltnum viðskera (høsnarunga/fiskaviðskera/soltnari pylsu). So hevur tú orku til túrin heimaftur.
- **Drekk nógv vatn**
Fyll vatndunkin hálvan av vatni um kvøldið og legg hann í frost. Tá ið tú fert til venjing, fyllir tú vatn á. So hevur tú kalt vatn undir venjingini.

Sí meiri um góð ráð og aðrar leinkjur á www.isf.fo
og www.folkaheilsa.fo



Ítróttasamband Føroya



Myndir: Dimmalætting
Umbróting, prent og liúgtgerð: Føroyaprent
Svanamerktur prentlutur 541 705

Ítróttur og kostur





Tú veitst tað væl: Tú klárar teg ikki so væl, tá ið tú nýtir góðgæti, kips og sodavatn sum brennievni. Sukur, tómar kaloriur og feitt spæla ikki so væl saman við ítrótti.

Etur tú heilsugóðan kost, færst tú meiri orku. Meiri orka gevur betri ítróttavrik.

Tá ið tú fert til kapping ella dyst, er týðningarmikið, at tú

- **Etur ein heilsugóðan morgunmat**
- **Etur frukt og grønmeti**
- **Drekkur vatn**
- **Etur fleiri millummálar**



Soleiðis geri eg!

Eg hugsi nógv um at eta rætt, tí eg føli tað beinanvegin til venjing, um eg ikki havi etið heilsugott og nógv – eg gerist maktarleysur.

Eg eti altíð havragrýn við nógvum mjólk til morgunmat. Tað gevur mær góða orku til dagin og orku til at venja. Eftir venjing eti eg altíð bananir og drekki eitt stórt glas av mjólk.

Pál Joensen

Millum fimm bestu svimjarar í heiminum á 1500 m teininum frí á langgeil

Fyri at orka betur at venja og virka í dagligdegnum, eti eg nóg mikið av orkurikum og heilsugóðum mati. Eg eti allar høvuðsmáltíðirnar og til millummáltíðir eti eg jogurt naturel, fríska frukt og nøtir ella ein grovan bolla við osti.

Mær dámar eisini væl at royna ymiskt nýtt – t.d. okkurt løgið grønmeti, sum eg aldrin havi sæð áður. Eg royni at halda meg til tað grova slagið av grønmeti – tað sum knasar, tá eg bíti í tað, t.d. røtur, brokkoli, kál og spinat.

Björk Herup Olsen

Eigur 9 føroysk met í renning

Kosturin hevur stóran týðning fyri meg. Fyri at kunna gera mítt besta, bæði í venjing og dystum, noyðist eg at hugsa um, hvat eg eti.

Aftaná venjing eti eg altíð frukt, grønmeti og heilsugóðan mat t.d. pasta. Mær dámar væl rættir við fullkornspasta, høsningaruga og grønmeti. Tað liggur leingi á. Eg haldi at frukt og grønmeti hóskar seg serliga væl sum millummáltíð. Og so drekki eg altíð nóg mikið av køldum vatni.

Jóan Símun Edmundsson

Spælir við enska premier league liðnum New Castle – í lötuni læntur út til Gateshead.

