



### Morgunverðurinn - mikilvægasta máltíð dagsins !

Margir hafa eflaust heyrt talað um það að morgunmaturinn sé mikilvægasta máltíð dagsins. Það eru orð að sönnu því hann skerpir athyglina og býr fólk betur undir daginn. Fæði þeirra sem borða morgunmat er almennt næringarríkara en þeirra sem sleppa honum. Ástæðan er einkum sú að þeir sem byrja daginn á staðgóðri máltíð velja frekar hollari mat í öðrum máltíðum dagsins. Hinir sem þjóta út í daginn með tankinn tóman eru líklegri til að grýpa einhverja óhollustu þegar líður á morguninn eða komið er undir hádegi. Einnig hafa rannsóknir sýnt að þeir sem borða morgunmat eiga síður í vanda með líkamsþyngdina og skýrist það einnig af óhollari fæðuvejum. Ávinningurinn er mikill og munum að lítið er betra en ekkert.

Skiptir svo einhverju máli hvað maður borðar í morgunmat? Svárið er já og flestir hafa einhverja hugmynd um hvar hollustuna er að finna.



Mynd: Hafragrautur með berjum

Fyrstan ber að nefna hafragrautinn sem margir mega hreinlega ekki missa af á morgnana. Hafragrautinn má bera fram á fjölbreyttan hátt með því að bæta í hann alls konar fræjum, berjum og ávöxtum (þurrkuðum og/eða ferskum).

Hillur matvöruverslana geyma fjöldann allan af morgunkorni sem mikilvægt er að vanda valið á. Við val á morgunkorni er sykur- og trefjainnihald það sem vert er að skoða á pakkningunni. Æskilegt er að hafa sykursmagnið í lægri kantinum og trefjainnihaldið í þeim hærra. Gefið ykkur tíma til að skoða þetta næst þegar farið er í búðina.

Heilmargt annað er hægt að borða í morgunmat með hollustuna að leiðarljósi og er fjölbreytnin það sem gildir hér eins og í öðrum máltíðum dagsins.

Foreldrar! Munið að þið eruð fyrirmyndin. Börn gera frekar það sem þeim er sýnt en það sem þeim er sagt.



Lýsi er tilvalið að taka með morgunmatnum. Auk þess að vera góður D-vítamínjafi inniheldur það hollar omega-3 fitusýrur sem hafa margvísleg góð áhrif á líkamann. Í flestum leikskólum Ísafjarðarbæjar er lýsi gefið með morgunmatnum. Ég hvet foreldra til að kynna sér það, ásamt öðru sem tengist næringu á leikskólatíma. Ég vil minna foreldra barna í grunnskóla á það að lýsi þarf að gefa heima. Þetta vill oft gleymast þegar börn hætta í leikskóla, en mikilvægt er að viðhalda þessari fæðuviðbót sem þau allflest hafa vanist á fyrstu árum ævinnar. Hvort sem valið er lýsi í fljótandi formi eða lýsisperlur ætti að hafa þetta í boði daglega.

Að lokum vil ég benda ykkur á að enginn fer í dagsferð á bílnum sínum með tankinn tóman og ekki eru líkur á að komast langt ef taka á eldsneyti eftir þriggja tíma ferð! Morgunverðurinn ætti að vera góð fjölskyldumáltíð, njótið hans og ávinningurinn verður augljós.

Foreldrar! Munið að þið eruð fyrirmyndin. Börn gera frekar það sem þeim er sýnt en það sem þeim er sagt.