



NÆRING OG HOLLUSTA

SALOME ELÍN INGÓLFSDÓTTIR
NÆRINGARFRÆÐINGUR
GRUNNSKÓLINN Á SUÐUREYRI
NÓVEMBER 2019



HEILBRIGÐIR LÍFSHÆTTIR

- BYGGJAST Á SAMSPILI NOKKURRA ÞÁTTA SEM SAMEIGINLEGA GETA BÆTT OG/EÐA VIÐHALDIÐ GÓÐRI HEILSU
 - **NÆRING**
 - HREYFING
 - HVÍLD/SVEFN
- RANNSÓKNIR SÝNA AÐ HEILBRIGÐIR LÍFSHÆTTIR GETA MINNKAÐ LÍKUR Á LÍFSSTÍLSTENGÐUM SJÚKDÓMUM



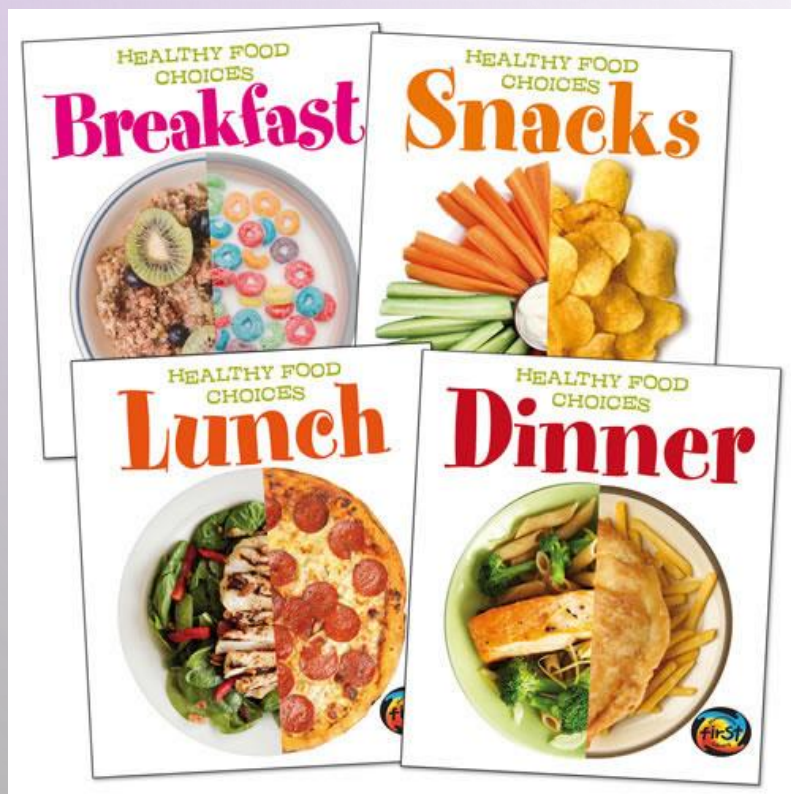
NÆRINGIN

- HOLL OG FJÖLBREYTT FÆÐA ER MIKILVÆG FYRIR HEILSU OG VELLÍÐAN
- ÁHERSLA ER LÖGÐ Á AÐ AUKA NEYSLU GRÆNMETIS, ÁVAXTA OG FISKS OG MINNKA NEYSLU Á SYKRI, METTAÐRI FITU OG SALTÍ
- MIKILVÆGT AÐ VELJA MATVÆLI SEM ERU RÍK AF NÆRINGAREFNUM



ÁHERSLA Á MATARÆÐIÐ Í HEILD

- HOLLUR MATUR STUÐLAR AÐ GÓÐRI HEILSU
- FJÖLBREYTTUR MATUR Í HÆFILEGU MAGNI
- REGLA Á MÁLTÍÐUM – BÖRNIN!
- NJÓTUM – BORÐUM MEÐ ATHYGLI





EINFALT AÐ VELJA HOLLARA SKRÁARGATIÐ



- OPINBERT MERKI Á UMBÚÐUM MATVARA SEM UPPFYLLA ÁKVEÐIN SKILYRÐI
VARÐANDI SAMSETNINGU NÆRINGAREFNA
- MARKMIÐ: AÐ NEYTENDUR GETI Á EINFALÐAN HÁTT VALIÐ HOLLARI MATVÖRU
 - MINNI OG/EÐA HOLLARI FITA
 - MINNI SYKUR
 - MINNA SALT
 - MEIRA AF TREFJUM OG HEILKORNI



MILLIMÁL - MILLIBITI

- VELJA HOLLUSTU
- SKIPULAG
- UNDIRBÚA VEL
- MEIRI LÍKUR Á HOLLARA VALI
- SKAMMTASTÆRÐ
- DAGSKPULAG



GOTT AÐGENGI AÐ
ÁVÖXTUM OG GRÆNMETI
ER MIKILVÆGT
EF AUKA Á NEYSLUNA Á
ÞESSUM HOLLUSTUVÖRUM



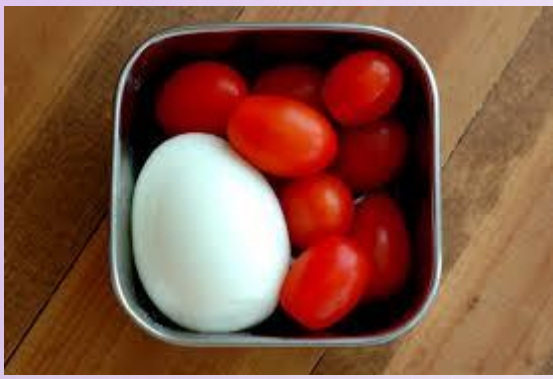


ÁVEXTIR OG GRÆNMETI



HNETUSMJÖR - MJÖNDLUSMJÖR





EGG





OSTUR OG ÝMISLEGT





SÝRÐAR MJÓLKURVÖRUR





ORKUBLANDA



