



**Ávarp
forseta Íslands
Ólafs Ragnars Grímssonar**

Veganestið sem börn hljóta mun duga vel sé í upphafi hugað að því lögmáli að við erum sjálf dýrmætasta eignin. Líf okkar, heilbrigði og hamingja eru verðmætari en allt annað.

Í kapphlaupi hversdagsins um vörur og veraldleg gæði og í orrahríð auglýsinga um verðbréf, fasteignir og arð fjárfestinga er auðvelt að gleyma þeim auðæfum sem okkur reynast kærust: börnum okkar og fjölskyldum – heill þeirra og velferð.

Stundirnar sem við verjum í samvistir og samræður með börnum og unglungum eru besti efniviðurinn í húsið sem við helst viljum eiga: lífshamingjuna sjálfa.

Rannsóknir sýna að samvistir fjölskyldunnar, heilbrigður lífsstíll, hollur matur, útivist og íþróttir eru besta forvörnin þegar hættur eiturlyfja, áfengis, ofbeldis og glæpa hrifsa til sín æ stærri lífstoll hjá ungu fólki í landinu.

Með þessa ágætu bók í hendi og efni hennar í huga getum við tekið þátt í forvarnarstarfinu og tryggt börnum hollt veganesti. Ég hvet ykkur til að hagnýta bókina sem grunn að samveru og samtölum; nota hana til að spyrja spurninga, sjá nýjar hliðar og komast sameiginlega að niðurstöðum. Þeim stundum verður vel varið.

(sign.)