

فایبر احساس سیری خوب میدهد

شیر کم روغن اسکیلت را مستحکم میسازد
یک گلاس در هر وقت غذا یک اندازه
مناسب میباشد

دانه جو 100 % غله میباشد
از دانه جو میتوانید در
صبحانه استفاده نمایید

آب بهترین نوشابه برای
رفع تشنگی میباشد



هفته 1-2 بار میتواند پولک (غذای
سر نان خشک) سر میز باشد

میز غذای ما با اینها پوشیده شده است

در هر وقت غذا میوه و
سبزی داده میشود



پولک (غذایی سر نان خشک) گوشت
خالص ، ماهی و مرغ برای بدن
پروتین های زیاد و خوب میدهد



تخم مرغ صبحی بوده و برای بدن
پروتین های با کیفیت بلند میدهد

پنیر سفید برای بدن کلسیم و
پروتین خوب میدهد



سپرت (نام یک نوع پنیر
نصواری) و پریم (یک نوع پنیر)
غنی از آهن میباشد

مودل بشقاب یک روش خوب است برای این که چه
گونه میتوان یک وقت غذا خوب را ترتیب داد.

- ۱/۳ حصه سبزیجات ، میوه
- ۱/۳ ماهی ، گوشت ، تخم
- ۱/۳ نان سبوس دار ، نان خشک شکنند

ماهی اطفال را زیرک میسازد. به یاد داشته باشید
که همیشه 2 پولک (غذایی سر نان خشک) ماهی در
سر میز موجود باشد.



مسکه نرم برای بدن
مواد شحمی میدهد



پولک های زیاد و خوب
ماهی میتواند در
قوطی ها باشد

جگر (جگر خوک) منبع
خوب آهن میباشد



Nordland
FYLKESKOMMUNE

شهرداری ولایتی نورلاند

فرکست نورلاند

FRESKT NORDLAND