

قائمة التسوق

انظر إلى الجهة الخلفية لمزيد من المعلومات

الخبز	ليكن اختيارك للخبز المحتوي على ما لا يقل عن 6-7 غرام من الألياف الغذائية لكل 100 غرام، أو يمكنك أن تبحث عما يناسبك عن طريق المقياس المتدرج للخبز: (50 - 75% : أسمر/خشن) (75 - 100% : أسمر جدا/خشن جدا)	بعض الخيارات الجيدة: على سبيل المثال، بارنه هاكه بروه barnehagebrødet, كروف برو grovbrød, فيبركنايب fiberkneip, بيكبرو byggbrød.
الخبز المقرمش Knekkebrød	ليكن إختيارك للخبز المقرمش المحتوي على ما لا يقل عن 15% من الألياف الغذائية لكل 100 غرام.	بعض الخيارات الجيدة: فازا هوسمان Wasa husman, فازا دليكاتيس wasa delikatess, فازا سيورت wasa sport, ريفيتا ryvita.
مزيج الحبوب	ليكن اختيارك من الأنواع ذات المحتوى الواطئ من السكر والمحتوى العالي من الألياف. يفضل أن تختار الأنواع المؤشر عليها علامة ثقب المفتاح. نصائح لمزيد من الخيارات: اخلط دقيق الشوفان مع مزيج آخر من الحبوب. يفضل إضافة الفواكه والتوت إليها عند التقديم.	بعض الخيارات الجيدة: دقيق الشوفان (يفضل النوع الخشن), 4-كورن 4-korn, كو داك بلوبار god dag, بلابار blåbær.
الحليب	حليب واطئ جدا في الدسم، مضافا إليه فيتامين دي.	
اللبن الرائب	ليكن اختيارك قدر الإمكان، اللبن الطبيعي مع القليل من السكر المضاف (لا تستعمل مواد التحلية الاصطناعية).	بعض الخيارات الجيدة: "مild", اللبن الرائب الطبيعي الموضوع على عيوته علامة ثقب المفتاح، الألبان المضاف إليها الفواكه، التوت، المكسرات أو الحبوب.
الأطعمة التي توضع على الخبز	<ul style="list-style-type: none">• يمكنك اختيار جميع منتجات الأسماك المحضرة للوضع على شرائح الخبز. مثل الماكريل بالطماطم، الماكريل بالفلفل، الكافيار، حلوى السمك، كعك السمك، سمك السلمون (اللاكس) المدخن، اسماك السردين، سمك الرنجة (السيل) أو سمك التونة.• اختر اللحوم الخالصة قدر الإمكان أو اللحوم المعدة للوضع على الخبز ذات المحتوى الواطئ من الدهون، مثل لحم الخنزير، اللحم المطروق، شرائح لحم الديك الرومي، فطيرة كبد الخنزير (leverpostei) ماركة (Mills og Vita hjertego), لحوم الدجاج المصنعة، اللحوم المصنعة على شكل شرائح رقيقة، شرائح لحم العجل.• خيارات جيدة أخرى: البيض، الجبن الأبيض، الجبن الأسمر، ماركة سيرت بريم / الجبن الأسمر (المعزز بالحديد)، الأجبان المستعملة لدهنها على الخبز. نصيحة: يمكن استعمال الخضراوات والتوت والفواكه لتزيين الطعام.	
الباستا (المعرونة) والأرز	ليكن شرائح الباستا والأرز من النوع الغني بالألياف الغذائية.	بعض الخيارات الجيدة: فولكورنس فولكورنس باستا (fullkornspasta), فولكورنس باستا (fullkornsrís), هفيتهريس (hveteris), بيك ريس (byggrís).
الفواكه	جميع أنواع الفواكه: الأناناس، الموز، العنب، التفاح، الخوخ (الذراق)، الكيوي، الكليمنتين، المانكو، البطيخ، النكتارين (نوع من الخوخ)، البابايا، البرقوق، الكمثرى.	
الخضراوات	جميع أنواع الخضراوات: الخيار، الهليون، الأفوكادو، القرنبيط، البروكولي، البازلاء، البقوليات، الجزر، الفاصوليا الخضراء، البسلة، الأعشاب العطرية، الملفوف (اللهانة)، الخس الصيني، الملفوف الأحمر، الملفوف الأبيض، البصل الأخضر، الثوم، البنجر، الفجل، الشمندر، السلطات، الشلغم، الفطر، البراعم المختلفة، الكوسا، الكرفس، الطماطم، الفلفل، الفلفل الحلو والذرة.	
التوت	جميع أنواع التوت: العليق الأسود (بلاك بيري)، التوت الأزرق، العليق، الفراولة، كلاود بيري، الكشمش، عنب الثعلب (solbær)، عنب الشمال، التوت البري، الأويس. يمكن استعمال التوت للتزيين ومع المرطبات ولصنع المربى المنزلي مع القليل من السكر.	

إذا كنت غير متأكد مما ستختاره فيمكنك البحث عن علامة ثقب المفتاح المرسومة على المواد الغذائية في المتجر.



نصائح:

اختار الحليب ذات محتوى الدهون الواطئ جدا المعزز بفيتامين دي. فيتامين دي هو مادة مهمة من اجل أن يمتص الجسم مادة الكالسيوم بحيث يتم بناء الهيكل العظمي بمتانة.

يعتبر المربي المعد في المنزل طعاما جيدا, ويمكن وضعه على طاولة الطعام من حين لآخر. يعتبر 2 دسي لتر من السكر لكل كيلو غرام من التوت كمية مناسبة.

يعتبر اللبن الرائب (الخفيف أو الطبيعي) طعاما مناسباً للوجبات الصغيرة الواقعة بين وجبات الطعام الرئيسية, بعد أن يضاف إليه دقيق الشوفان, الفواكه, التوت, المكسرات أو الحبوب.

بعض المواقع المفيدة على شبكة الانترنت:

• www.nfk.no

محافضة نورلاند

• www.helsedirektoratet.no

في هذا الموقع ستجد ما يوصى بتناوله من طعام وما يمارس من النشاطات البدنية, بالإضافة إلى مختلف المنشورات والمواضيع الخاصة برياض الأطفال, المدارس, نظام أوقات الفراغ بعد المدرسة SFO, بالإضافة إلى الكثير من المواضيع الأخرى.

• www.frukt.no

المكتب الخاص بتقديم المعلومات عن الفواكه والخضراوات: في هذا الموقع على شبكة الانترنت ستجد عددا كبيرا من وصفات إعداد الطعام المتكونة من الفواكه والخضراوات, بالإضافة إلى معلومات عن الصحة والتغذية, وصفحات مخصصة لرياض الأطفال.

• www.fiskesprell.no

تجد في هذا الموقع معلومات عن الأغذية البحرية ومعلومات عن الدورات, بالإضافة إلى وصفات شهية لإعداد الطعام.

• www.matportalen.no

في هذا الموقع ستجد معلومات مقدمة من السلطات الرسمية عن الطعام الصحي والأمن.