

HANDLELISTE

Se baksiden for mer informasjon om matvarene

BRØD	Velg brød som inneholder minst 6-7 gram kostfiber per 100 gram eller se etter Brødskala'n og velg:  	Gode valg: For eksempel Barnehagebrødet, Grovbrød, Fiberkneip, Byggbrød
KNEKKEBRØD	Velg knekkebrød som inneholder minst 15 gram kostfiber per 100 gram.	Gode valg: Wasa husman, Wasa delikatess, Wasa sport, Ryvita
KORNBLANDINGER	Velg alternativer med lite sukker og mye fiber. Velg de som har nøkkelhullmerket. Tips til mer variasjon: Bland havregryn med en annen kornblanding. Tilsett gjerne frukt og bær ved servering.	Gode valg: For eksempel havregryn (gjerne store), 4-korn, God dag Blåbær
MELK	Ekstra lettmeik tilsatt D-vitamin.	
YOGHURT	Velg mest mulig naturlig og med lite tilsatt sukker (heller ikke kunstig søtet).	Gode valg: "Mild" eller naturell yoghurt med nøkkelhullmerket. Tilsett havregryn, frukt, bær, nøtter eller frø i yoghurten.
PÅLEGG	- Velg alle typer fiskepålegg, for eksempel makrell i tomat, peppermakrell, kaviar, fiskepudding, fiskekaker, røkt laks, sardiner, sild, tunfisk - Velg mest mulig rent kjøttpålegg eller kjøttpålegg med mindre fett, for eksempel skinke, bankekjøtt, kalkunfilet, kyllingfilet, leverpostei (Mills og Vita hjertego'), kyllingpostei, servelat, kalverull - Andre gode valg: egg, hvitost, brunost, Sprett prim/brunost (jernberiket), smøreoster Tips: Pynt med grønnsaker, frukt og bær.	
PASTA OG RIS	Kjøp fiberrike varianter av pasta og ris.	Gode valg: fullkornspasta, fullkornsrís, hveteris og bygggris
FRUKT	Alle typer frukt. Ananas, banan, drue, eple, fersken, kiwi, klementin, mango, melon, nektarin, papaya, plomme, pære	
GRØNNSAKER	Alle typer grønnsaker. Agurk, asparges, avokado, blomkål, brokkoli, erter, bønner, gulrot, brekkbønner, sukkererter, krydderurter, hodekål, kinakål, rødkål, hvitkål, løk, purreløk, hvitløk, persillerot, reddik, rødbeter, salater, sellerirot, sopp, spirer, squash, stangselleri, tomater, paprika, søtpaprika, mais	
BÆR	Alle typer bær. Bjørnebær, blåbær, bringebær, jordbær, multer, rips, solbær, stikkelsbær, tranebær, tyttebær. Bær kan brukes til pynt, i smooties og i hjemmelaget syltetøy med lite sukker.	

Se etter nøkkelhullet hvis du er usikker på hva du skal velge!



Tips:

Velg ekstra lettmelk med tilsatt D-vitamin. D-vitamin er viktig for at kroppen skal ta opp kalsium slik at vi bygger et sterkt skjelett.

Hjemmelaget syltetøy er fint og kan stå på bordet av og til.
Ca. 2 dl sukker per kilo bær er passe.

Yoghurt ("Mild" eller naturell yoghurt) blir et bra mellommåltid når du tilsetter havregryn, frukt, bær, nøtter eller frø.

Nyttige nettadresser:

- www.nfk.no

Nordland fylkeskommune

- www.helsedirektoratet.no

Her finner du norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet, samt ulike publikasjoner og materiell til bruk i barnehage, skole, SFO og mye mer.

- www.frukt.no

Opplysningskontoret for frukt og grønt: Her finner du masse flotte oppskrifter med frukt og grønnsaker, samt informasjon om helse og kosthold, og egne sider for barnehager.

- www.fiskesprell.no

Her finner du informasjon om Fiskesprell, kursmateriell og fristende oppskrifter.

- www.matportalen.no

Her finner du informasjon om sunn og trygg mat fra offentlige myndigheter.