



# OSTUNIMEKIRI

Vaadake enama informatsiooni saamiseks lehekülje teist poolt

<b>LEIB</b>	Valige leib, mis sisaldab vähemalt 6-7 grammi toidukiudu 100 g kohta või vaadake Leivaskaalalt ja valige  	<b>Head valikud:</b> Näiteks Barnehagebrød, Grovbrød, Fiberkneip, Byggbrød
<b>NÄKILEIB</b>	Valige näkileib, mis sisaldab vähemalt 15 grammi toidukiudu 100 grammi kohta.	<b>Head valikud:</b> Wasa Husman, Wasa delikatess, Wasa sport, Ryvita
<b>TERAVILJASEGUD</b>	Valige vähese suhkru ja suure kiudainesisaldusega variandid. Valige neid, mis on märgistatud lukuaugu märgiga. Nõuanne varieerimiseks: Segage kaerahelbed teiste teraviljasegudega. Serveerimisel lisage puuvilju ja marju.	<b>Head valikud:</b> Näiteks kaerahelbed (meeleldi suured), neljaviljasegu, God dag mustikas
<b>PIIM</b>	Ekstra lahja piim, millele on lisatud D-vitamiini.	
<b>JOGURT</b>	Valige nii naturaalsed kui võimalik ja vähese suhkruisaldusega (mitte ka kunstliku magusainega)	<b>Head valikud:</b> "Lahja" või naturaalne jogurt mis on märgistatud lukuaugu märgiga. Lisage jogurtile kaerahelbed, puuvilju, marju, pähkleid või seemneid
<b>LEIVA PEALE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Valige igat sorti kala, näitaks makrell tomatis, pipramakrell, kaaviar, kalapuding, kalakotletid, suitsulõhe, sardiinid, heeringas, tuunikala.</li><li>Valige liha, mis on võimalikult puhas või vähese rasvasisaldusega liha, näiteks sink, biifsteek, kalkunifilee, kanafilee, maksapasteet, (Mills ja Vita hjertego), kanapasteet, servelaat, vasikarulaad</li><li>Teised head valikud: muna, valge juust, pruun juust, Sprett prim/pruun juust (rauaga rikastatud), määrejuustud</li></ul> <p><b>Nõuanne:</b> Kaunistage köögiviljadega, puuviljadega ja marjadega.</p>	
<b>PASTA JA RIIS</b>	Ostke pasta ja riisi sorte mis sisaldavad rohkesti kiudaineid	<b>Head valikud:</b> täistera pasta, täistera riis, nisuhelbed ja odrachelbed
<b>PUUVILJAD</b>	Igat sorti puuviljad. Ananass, banaan, viinamari, õun, virsik, kiivi, klementiin, mango, melon, nektariin, papaia, ploom, pirn	
<b>KÖÖGIVILJAD</b>	Igat sorti köögiviljad: Kurk, spargel, avokaado, lillkapsas, brokkoli, herned, oad, porgand, aedoad, suhkruherned, maitsetaimed, peakapsas, hiina kapsas, punane kapsas, valge kapsas, sibul, porru, küüslauk, petersellijuur, redis, punane peet, salatid, sellerijuur, seened, idud, kabatšokk, varsseller, tomatid, paprika, magus paprika, mais	
<b>MARJAD</b>	Igat sorti marjad: Põldmarjad, mustikad, vaarikad, maasikad, murakad, punased sõstrad, mustad sõstrad, pohlad, tikrid, jõhvikad. Marju võib kasutada kaunistuseks, smoothides ja kodus keedetud vähese suhkruga moosis.	

Otsige lukuauguga märgistatud tooteid kui te pole kindel mida valida!



## Nõuanne:

Valige ekstra lahja piim millele on lisatud D-vitamiini. D-vitamiin on vajalik selleks, et organism saaks omistada kaltsiumit nii et saaksime tugeva luustiku.

Kodus keedetud moos on hea ja see võib vahetevahel laual olla. Sobiv suhkrukogus on Ca 2 dl kilo marjade kohta.

Jogurt ("Lahja" või naturaalne) on hea söögikordade vahel kui lisate kaerahelbeid, puuvilju, marju või seemneid.

## Kasulikud netiaadressid:

- [www.nfk.no](http://www.nfk.no)  
Nordlandi maakond
- [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)  
Siit leiate norrapäraseid soovitusi toitumise ja füüsilise tegevuse osas, lisaks erinevaid kirjutisi ja materjale lasteaia, kooli ja pikapäevarühma jaoks ning palju muud.
- [www.frukt.no](http://www.frukt.no)  
Infokontor puuviljade ja köögiviljade osas. Siit leiate palju häid retsepte puuviljade ja köögiljadega, lisaks infot tervise ja toitumise kohta ja eraldi leheküljed lasteaedade jaoks.
- [www.fiskesprell.no](http://www.fiskesprell.no)  
Siit leiate infot Fiskesprell'i kohta, kursuse materjalid ja ahvatlevad retseptid.
- [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no)  
Siit leiate riiklikku infot tervisliku ja turvalise toidu kohta.