


รายการชอของ

อ่านดูข้างหลังเพื่อได้รับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหารแต่ละชนิด

ขนมปัง	เลือกขนมปังที่มีอย่างน้อย ๖-๗ กรัม โยอาหารต่อ ๑ กรัม หรืออ่านคู่มือขนมปัง (Brodskala'n) และเลือก  	การเลือกที่ดี ชี้อัดนี้ Bamehagebrødet, Grovbrød, Fiberkneip, Byggbrød
ขนมปังกรอบ	เลือกขนมปังกรอบ (knekkebrød) ซึ่งมีส่วนผสมอย่างน้อย ๑๕ กรัม โยอาหารต่อ ๑๐๐ กรัม	การเลือกที่ดี ชี้อัดนี้ Wasa husmann, Wasa delikatess, Wasa sport, Ryvita
ข้าวผสมชนิดต่าง ๆ	เลือกอาหารที่มีน้ำตาลน้อย และโยอาหารมาก เลือกอาหารที่มีเครื่องหมายรุกฎูแฉ (nøkkelhullmerket) ชื่อนี้แนะนำเพื่อความหลากหลายมากขึ้น ผสมเมล็ดข้าวโอ๊ตกับเมล็ดข้าวชนิดอื่น จะดีมากถ้าใส่ผลไม้กับเบอร์รี่ในขณะเตรียมอาหาร	การเลือกที่ดี ชี้อัดนี้ Havregryn (เมล็ดข้าวใหญ่ขิงค์) 4-korn, God dag Blåbær
นม	นมที่มีไขมันน้อยที่สุด มีวิตามินดีเสริม	
โยเกิร์ต	พยายามเลือกอาหารที่เป็นธรรมชาติมากที่สุด และใส่น้ำตาลน้อย (ไม่ใส่น้ำตาลเทียมด้วย)	การเลือกที่ดี โยเกิร์ตที่มีไขมันน้อย หรือโยเกิร์ตธรรมชาติที่มีเครื่องหมายรุกฎูแฉ ใส่มะนาวโอ๊ต ผลไม้ เบอร์รี่ ถั่ว หรือเมล็ดในโยเกิร์ต
อาหารที่ใช้ทำขนมปัง	<ul style="list-style-type: none">เลือกอาหารที่ใช้ทำขนมปังจากปลาทุกชนิด อย่างเช่นปลากระป๋องที่อยู่ในช่องแช่แข็ง ปลาทูน่าในพริกไทย ไข่ปลาคาร์เวียร์ ปลาทูตคิง ลูกชิ้นปลา ปลาแซลมอนลงควัน ปลาซาร์ดีน ปลาเฮอริง ปลาทูน่าเลือกอาหารที่ใช้ทำขนมปังจากเนื้อสัตว์ ใดๆ มากที่สุด หรืออาหารที่ใช้ทำขนมปังจากปลาที่มีไขมันน้อยกว่า อย่างเช่นแฮม เนื้อสุก สเต็กไก่วงชั้นเล็ก สเต็กไก่ชั้นเล็ก น้ำจิ้มดับ (ชี้อัดนี้ Mills และ Vita hjertego')น้ำจิ้มดับไก่ ไส้กรอกแห้งที่เป็นชิ้นเล็ก เนื้อลูกวัวมันการเลือกที่ดีอย่างอื่น ไข่ ชีสสีขาว ชีสสีน้ำตาล ชี้อัดสะเปรต (Spret) /ชีสสีน้ำตาล (prim) (๓๕๐ กรัมเสริม) ชีสที่ใช้ทำขนมปัง ชื่อนี้แนะนำ ตกแต่งด้วยผัก ผลไม้ และเบอร์รี่	
พาสต้า และข้าว	ชี้อัดนี้พาสต้า และข้าวที่มีโยอาหารมาก	การเลือกที่ดี พาสต้าที่ทำจากข้าวสาลี ข้าวที่ทำจากข้าวสาลี เม็ดข้าวสาลี และเม็ดข้าวบาร์เลย์
ผลไม้	ผลไม้ทุกชนิด สับปะรด กล้วย องุ่น แอปเปิ้ล ลูกพีช กีวี ส้มเล็ก มะม่วง แดง โม ลูกท้อ มะละกอ พลัมลูก แพร่	
ผัก	ผักทุกชนิด แดงกวา หัวไชเท้า อะโวคาโด ดอกกะหล่ำ บร็อคโคลี่ ถั่วเขียว ถั่ว แคลลิส ถั่วแขก ถั่วเปบ และสมุนไพร กะหล่ำปลี คื่นช่าย กะหล่ำปลีสีม่วง กะหล่ำปลีสีขาว หัวหอม กระเทียมหอม กระเทียม หัวผักขูสีม่วง หัวผักกาด สลัด หัวลีนช่าย เห็ด ถั่วถั่วแขก ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ พริกหยวก พริกหยวก หวาน ข้าวโพด	
เบอร์รี่	เลือกเบอร์รี่ทุกชนิด แบลคเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ คลาดเบอร์รี่ ลูกเกดแดง ลูกเกดดำ กุสเบอร์รี่ แครนเบอร์รี่ ลิงกอนเบอร์รี่ เบอร์รี่สามารถใช้เพื่อตกแต่งได้ในสมูทตี้ และในขนมที่ทำที่บ้าน โดยที่ใส่น้ำตาลน้อย	

ถ้าพวกคุณไม่มั่นใจว่าพวกคุณจะเลือกอะไร มองหาเครื่องหมายรุกฎูแฉ



ข้อเสนอแนะ

เลือกนมที่มีไขมันน้อยที่สุดโดยที่ผสมวิตามินดี วิตามินดีเป็นส่วนสำคัญเพื่อทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียม ซึ่งพวกเราสามารถสร้างโครงสร้างกระดูกที่แข็งแรง

แยมที่ทำที่บ้านก็ดี และสามารถวางหรือจัดบนโต๊ะบางครั้งบางคราวได้
ประมาณ ๒ เดซิลิตร ต่อเบอร์รี่ ๑ กิโล เป็นปริมาณที่เหมาะสมดี

โยเกิร์ต (ที่มีไขมันน้อยที่สุด หรือโยเกิร์ตธรรมชาติ) กลายเป็นมือวางในขณะที่คุณใส่เมล็ดข้าวโอ๊ต ผลไม้ เบอร์รี่ ถั่ว หรือเมล็ด

โฮมเพจที่สำคัญ

• www.nfk.no

สภาเทศบาลจังหวัด

• www.helsedirektoratet.no

ที่นี่คุณสามารถเปิดดูข้อเสนอแนะจากประเทศนอร์เวย์เกี่ยวกับโภชนาการ และการออกกำลังกาย รวมถึงสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ และ
ข้อเขียนที่สามารถใช้ได้ทั้งโรงเรียนอนุบาล โรงเรียน โรงเรียนกิจกรรม และอื่น ๆ

• www.frukt.no

สำนักงานเพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลไม้ และผัก ที่นี่คุณสามารถเปิดดูสูตรอาหารที่ได้อย่างมากมาย ที่มีส่วนผสมผลไม้ และผัก
รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ และโภชนาการ และหน้าส่วนตัวสำหรับโรงเรียนอนุบาล

• www.fiskesprell.no

ที่นี่คุณสามารถเปิดดูข้อมูลเกี่ยวกับ ฟิสกสเปรล (fiskesprell) ข้อเขียนสำหรับการอบรม และสูตรอาหารที่น่าอร่อย

• www.matportalen.no

ที่นี่คุณสามารถเปิดดูข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ และอาหารปลอดภัย จากเจ้าหน้าที่ทางรัฐ