

# СПИСОК ПОКУПОК

См. дополнительную информацию о продуктах питания на обратной стороне

<b>ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>	Выбирайте хлеб, содержащий не менее 6-7 грамм клетчатки на 100 грамм веса. Для того, чтобы определиться с выбором см. Шкалу хлебобулочных изделий  	<b>Хороший выбор:</b> Например, Barnehagebrødet, Grovbrød, Fiberkneip, Byggbrød
<b>ХРУСТЯЩИЕ ХЛЕБЦЫ</b>	Выбирайте хрустящие хлебцы, содержащие не менее 15 грамм клетчатки на 100 грамм веса.	<b>Хороший выбор:</b> Wasa husman, Wasa delikates, Wasa sport, Ryvita
<b>ХЛОПЬЯ ИЗ РАЗНЫХ СОРТОВ ЗЕРНА</b>	Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и высоким содержанием клетчатки. Выбирайте продукты, на упаковке которых имеется знак замочной скважины. <b>Советы для разнообразного питания:</b> Смешайте овсянку с хлопьями других зерновых. Перед употреблением желательно добавить фрукты и ягоды.	<b>Хороший выбор:</b> Например, овсяная крупа Havregryn (желательно крупная), хлопья 4-korn, мюсли God dag Blåbær
<b>МОЛОКО</b>	Обезжиренное молоко Ekstra lettmeik с добавлением витамина D.	
<b>ЙОГУРТ</b>	Выбирайте сорта с наибольшим содержанием натуральных компонентов и с низким содержанием сахара (без искусственных подсластителей).	<b>Хороший выбор:</b> Легкий/“Mild” или натуральный йогурт, на упаковке которых имеется знак замочной скважины. Добавьте в йогурт овсянку, фрукты, ягоды, орехи или семена.
<b>НАЧИНКА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Выбирайте любые сорта рыбы, например, макрель в томатном соусе, перцовую макрель, икру, рыбный пудинг, рыбные котлеты, копченый лосось, сардины, сельдь, тунец</li><li>• Выбирайте мясную начинку с минимальным содержанием добавок или с меньшим содержанием жира, например, ветчину, отбивное мясо, филе индейки, куриное филе, печёночный паштет (Mills и Vita hjertego'), куриный паштет, сервелат, рулет из телятины</li><li>• Дополнительный хороший выбор: яйца, белый сыр, козий сыр brunost, сладкая мягкая масса Sprett prim/brunost (с повышенным содержанием железа), плавленый сыр</li></ul> <b>Полезный совет:</b> Добавьте овощи, фрукты и ягоды.	
<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ И РИС</b>	Покупайте сорта макарон и риса богатые клетчаткой.	<b>Хороший выбор:</b> макаронные изделия и рис из цельных зерен, рис из пшеницы (hveteris) и ячменя (byggris)
<b>ФРУКТЫ</b>	Любые фрукты. Ананасы, бананы, виноград, яблоки, персики, киви, мандарины, манго, дыни, нектарины, папайя, сливы, груши	
<b>ОВОЩИ</b>	Любые овощи. Огурцы, спаржа, авокадо, цветная капуста, брокколи, горох, фасоль, морковь, зеленая фасоль, сахарный горох, пряные травы, кочанная капуста, пекинская капуста, краснокочанная и белокочанная капуста, лук, лук-порей, чеснок, корень петрушки, редис, свекла, салаты, корень сельдерея, грибы, проросшие семена, сквош, стеблевой сельдерей, помидоры, красный перец, сладкий красный перец, кукуруза	
<b>ЯГОДЫ</b>	Любые ягоды. ежевика, черника, малина, земляника, морошка, красная и черная смородина, крыжовник, клюква, брусника. Ягоды можно добавлять для украшения блюд, использовать во фруктовых напитках smoothie и делать из них домашнее варенье с низким содержанием сахара.	

Если вы не уверены в своем выборе – выбирайте продукты со знаком замочной скважины!



## Полезные советы:

Выбирайте обезжиренное молоко Ekstra lettmelk с добавлением витамина D. Витамин D играет важную роль в усваивании организмом кальция и способствует укреплению костной ткани.

Домашнее варенье является прекрасным продуктом, которым можно иногда украшать стол. Достаточно употреблять приблизительно 2 децилитра сахара на килограмм ягод.

Йогурт (легкий/“Mild” или натуральный) с добавлением в него овсянки, фруктов, ягод, орехов или семян, прекрасно может служить легкой едой между основными приемами пищи.

## Полезные страницы в Интернете:

- [www.nfk.no](http://www.nfk.no)  
Администрация губернии Нурланн
- [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)  
Здесь вы сможете найти норвежские рекомендации о питании и физической активности, а также различные публикации и материалы для использования в детских садах, школах, группах продленного дня, и многое другое.
- [www.frukt.no](http://www.frukt.no)  
Информационная служба специализирующаяся на фруктах и овощах: Здесь вы найдете множество замечательных рецептов с фруктами и овощами, а также информацию о здоровье и диете. Отдельные страницы посвящены питанию в детских садах
- [www.fiskesprell.no](http://www.fiskesprell.no)  
Здесь вы сможете найти информацию о проекте Fiskesprell, направленном на более широкое применение морепродуктов в детских садах и школах, материалы различных кулинарных курсов и вкусные кулинарные рецепты.
- [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no)  
Здесь вы сможете найти информацию официальных властей о здоровой и безопасной пище.