

เมล็ดข้าวโอ๊ต (Havrekorn) ทำจากแป้งข้าวสาลีล้วน ๆ ๑๐๐ % ดีมากในการทานเมล็ดข้าวโอ๊ต (Havrekorn) ในมือเช้า



นมที่มีไขมันน้อยที่สุด (Ekstra lettmeik) ทำให้โครงสร้างกระดูกแข็งแรง – หนึ่งในแก้วต่อมือเป็นปริมาณที่เหมาะสมดี

ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุดเมื่อกระหายน้ำ



โยอาหารทำให้รู้สึกอิ่มดี



อาหารที่ใช้ทาขนมปัง ซึ่งสามารถอยู่บนโต๊ะอาหารได้ละ ๑- ๒ ครั้ง



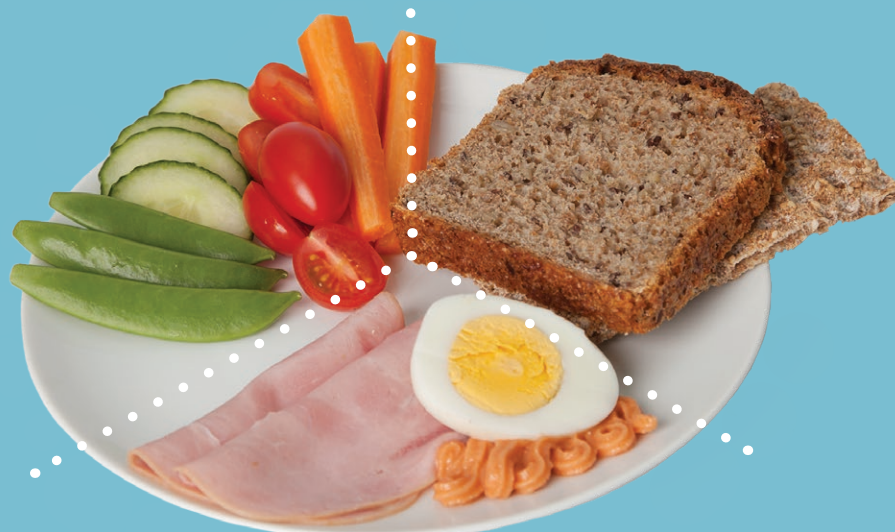
ผลไม้ และผักทำให้เด็ก ๆ มีสุขภาพที่ดี – หั่นเป็นชิ้น ๆ จะทำให้ทานมากขึ้น



มาจาร์นีนัมทำให้มีสารไขมันที่ดี

พวกเราจัดโต๊ะอาหารดังนี้

บริการอาหารอย่างหลากหลายจะทำให้พวกเด็กเริ่มชอบรสชาติต่าง ๆ เวลาไม่ควรจะห่างกันมากกว่า ๓ ชั่วโมงระหว่างแต่ละมือ เด็กเล็ก ๆ น่าจะต้องการทานอาหารบ่อยกว่านั้น

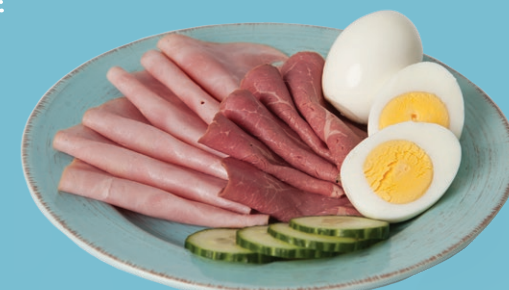


รูปแบบจานเป็นวิธีที่ดีในการจัดมือหนึ่งที่อย่อย
๑/๓ ผัก ผลไม้
๑/๓ ปลา เนื้อ ไข่
๑/๓ ขนมปังสีน้ำตาล ขนมปังกรอบ (knekkebrød)



ควรเลิร์ฟผลไม้ และผักทุกมือ

อาหารที่ใช้ทาขนมปังที่ทำจากเนื้อล้วน ๆ ปลาหรือไก่ทำให้ได้รับโปรตีนอย่างมากมาย



ไข่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพและทำให้ได้รับโปรตีนที่มีคุณภาพดี



ปลากระป๋องมีหลายชนิดที่เพื่อใช้ทาขนมปัง

น้ำจิ้มดัตช์ (Leverpostei) ทำให้พวกเราได้รับธาตุเหล็กที่ดี



ปลาจะทำให้เด็ก ๆ ฉลาด – จำเอาไว้ว่ามีอาหารที่ใช้ทาขนมปังจากปลา ๒ ชนิดบนโต๊ะทุกครั้ง



ชีสสีขาวทำให้มีแคลเซียม และโปรตีนที่ดี



ยี่ห้อสเปรท (Spret) ชีสสีน้ำตาล และยี่ห้อพริม (prim) มีธาตุเหล็กเสริม

