


PIRKINIŲ SĄRAŠAS

Kitoje lapo pusėje rasite papildomos informacijos apie maisto produktus

DUONA	Pasirinkite duoną, kurioje yra mažiausiai 6-7 gramai maistinių skaidulų 100 gramų arba žiūrėkite Duonos skalę ir pasirinkite: 	Gerai pasirinkimai: Pavyzdžiui Barnehagebrødet, Grovbrød, Fiberkneip, Byggbrød
DUONOS TRAŠKUČIAI	Pasirinkite duonos traškučius, kuriuose yra mažiausiai 15 gramų maistinių skaidulų 100 gramų.	Gerai pasirinkimai: Wasa husman, Wasa delikatess, Wasa sport, Ryvita
GRŪDŲ MIŠINIAI	Pasirinkite tas rūšis, kuriose yra mažai cukraus ir daug skaidulų. Pasirinkite tuos, kurie yra pažymėti raktų skylutės ženklu (nøkkelhullmerke). Patarimas pajvairinimui: Sumaišykite avižinius dribsnius su kitais grūdais. Patiekite su vaisiais bei uogomis.	Gerai pasirinkimai: Pavyzdžiui avižiniai dribsniai (dideli), 4- korn, God dag Blåbær
PIENAS	Labai liesas pienas prisotintas D – vitamino.	
JOGURTAS	Pasirinkite kuo natūresnį ir su nedaug cukraus (bei neprisotintą dirbtiniais saldikliais).	Gerai pasirinkimai: “Mild” yra natūralus jogurtas, pažymėtas raktų skylutės ženklu. Sumaišykite su avižiniais dribsniais, vaisiais, uogomis, riešutais arba grūdais.
TAI KĄ DEDAME AR TEPAME ANT DUONOS	<ul style="list-style-type: none">• Rinkitės visokių tipų žuvį, pavyzdžiui skumbrę pomidorų padaže, skumbrę su pipirais, ikrus, žuvies pudingą, žuvies kotletus, rūkytą lašišą, sardines, silkę, tuną.• Pasirinkite kuo grynesnius mėsos pjaustinius arba liesus mėsos pjaustinius, pavyzdžiui kumpelį, uodeginę, kalakuto file, kepenų paštetą (Mills ir Vita hjertego), vieštiesenos paštetą, servelatą, veršienos vyniotinį.• Kiti gerai pasirinkimai: kiaušiniai, baltas sūris, rudas sūris, Sprett prim/rudas sūris (prisotintas geležies), tepamieji sūriai Patarimas: papuoškite daržovėmis, vaisiais ir uogomis.	
MAKARONAI IR RYŽIAI	Pirkite makaronų ir ryžių rūšis, prisotintas skaidulų	Gerai pasirinkimai: rupių miltų makaronai, rudieji ryžiai, kvietiniai ryžiai, miežiai
VAISIAI	Visų tipų vaisiai. Ananasai, bananai, vynuogės, obuoliai, persikai, kiwi, mandarinai, mango, melionai, nektarinai, papajos, slyvos, kriaušės	
DARŽOVĖS	Visų tipų daržovės. Agurkai, šparagai, avokadas, žiedinis kopūstas, brokolis, žirneliai, pupelės, morkos, žaliosios pupelės, saldieji žirniai, prieskoninės žolės, kopūstas, kiniškas kopūstas, raudonasis kopūstas, baltasis kopūstas, svogūnas, poras, česnakas, petražolė, ridikėliai, burokėliai, salatos, salieras, grybai, briuseliniai kopūstai, skvošas, salieras, pomidorai, paprika, saldžioji paprika, kukurūzai	
UOGOS	Visų tipų uogos. Gervuogės, mėlynės, avietės, braškės, tekšės, raudonieji serbentai, juodieji serbentai, agrastai, spanguolės, bruknės. Vaisius galima naudoti papuošimui, gaminant vaisinius kokteilus bei naminę uogienę su šiek tiek cukraus.	

Ieškokite raktų skylutės ženklo jei nesate užtikrinti ką pasirinkti.



Patarimas:

Pasirinkite labai liesą pieną su prisotintu D vitaminu. D vitaminas yra svarbus tam, kad kūnas pasisavintų kalcį, ir tokiu būdu mūsų kaulai būtų stiprūs.

Namuose gaminta uogienė yra puiku ir kartais gali būti padedama ant stalo. Yra tinkama naudoti apytiksliai 2 dl cukraus kilogramui uogų.

Jogurtas ("Mild" arba natūralus jogurtas) yra geras užkandis, sumaišytas su avižiniais dribsniais, vaisiais, uogomis, riešutais arba sėklomis.

Naudingi internetiniai adresai:

- www.nfk.no
Nordlando apskritis.
- www.helsedirektoratet.no
Čia rasite norvegiškus patarimus maitinimuisi bei fizinei veiklai, ir taip pat įvairias publikacijas bei medžiagą naudojimui vaikų darželiuose, mokyklose, SFO ir t.t.
- www.frukt.no
Informacija apie vaisius bei daržoves: Čia rasite daug puikių receptų vaisiams ir daržovėms, bei informacijos apie sveikatą bei maitinimąsi, bei puslapius, skirtus vaikų darželiams.
- www.fiskesprell.no
Čia rasite informacijos apie Fiskesprell, kursinę medžiagą ir viliojančius receptus.
- www.matportalen.no
Čia rasite informacijos, surinktos viešųjų institucijų, apie sveiką bei saugų maistą.