

LISTA ZAKUPÓW

Więcej informacji na temat produktów spożywczych znajdziesz na odwrocie

CHLEB	Wybierz chleb, który zawiera co najmniej 6-7 gramów błonnika na 100 gramów lub poszukaj na skali chleba i wybierz: 50 - 75% 75 - 100%	Dobry wybór: na przykład Barnebagebrødet (chleb przedszkolny), Grovbrød (chleb razowy), Fiberkneip (chleb z błonnikiem), Byggbrød (chleb jęczmienny)
PIECZYWO CHRUPKIE	Wybierz pieczywo chrupkie, które zawiera co najmniej 15 gramów błonnika na 10 gramów.	Dobry wybór: Wasa husman, Wasa delikatess, Wasa sport, Ryvita
MIESZANKI ZIAREN	Wybierz alternatywy z małą ilością cukru i dużą ilością błonnika. Wybierz te, które oznakowane są dziurką od klucza. Wskazówka do urozmaicenia posiłku: wymieszaj płatki owsiane z inną mieszanką ziaren. Podawaj najchętniej, dodając owoce i jagody.	Dobry wybór: na przykład płatki owsiane (chętnie duże), 4-ziarna, Dzień dobry Czarna jagoda
MLEKO	Odtłuszczone mleko Ekstra z dodatkiem witaminy D	
JOGURT	Wybierz jak najbardziej naturalny z niewielkim dodatkiem cukru (również bez dodatku słodziku).	Dobry wybór: na przykład „łagodny” jogurt lub jogurt naturalny oznakowany dziurką od klucza. Dodaj do jogurtu płatki owsiane, owoce, jagody, orzechy lub nasiona.
DODATKI DO KANAPEK	<ul style="list-style-type: none">Wybieraj wszystkie rodzaje ryb, na przykład makrelę w pomidorach, makrelę z pieprzem, kawior, pudding rybny, placuszki rybne, łosoś wędzony, sardynki, śledź, tuńczykWybierz wędliny zawierające możliwie jak najczystsze mięso bez domieszek lub z mniejszą zawartością tłuszczu, na przykład szynkę, rozbite mięso, filet z indyka, filet z kurczaka, pasztet (Mills i Vita Hjertego’), pasztet z kurczaka, serwolatkę, roladę cielęcąInny dobry wybór: jajka, ser żółty, ser białowy, Sprett prim/ ser białowy (z dodatkiem żelaza), sery topione Wskazówka: Przyozdabiaj warzywami, owocami i jagodami.	
MAKARON I RYŻ	Kupuj makaron i ryż bogate w błonnik	Dobry wybór: makaron pełnoziarnisty, ryż pełnoziarnisty, ryż pszenny i ryż jęczmienny
OWOCE	Wszystkie rodzaje owoców. Ananas, banan, winogrona, jabłko, brzoskwinia, kiwi, klementynka, mango, melon, nektarynka, papaja, śliwka, gruszka	
WARZYWA	Wszystkie rodzaje warzyw: ogórek, szparagi, awokado, kalafior, brokuły, groszek, fasola, marchew, fasolka szparagowa, groszek cukrowy, zioła przyprawowe, kapusta, kapusta chińska, kapusta czerwona, kapusta biała, cebula, por, czosnek, korzeń pietruszki, rzodkiewka, buraki, sałata, korzeń selera, grzyby, kiełki, kabaczek, seler naciowy, pomidory, papryka, słodka papryka, kukurydza	
JAGODY	Wszystkie rodzaje jagód. Jeżyny, czarne jagody, maliny, truskawki, maliny moroszkowe, porzeczka, czarna porzeczka, agrest, żurawina, borówka. Jagód można używać do przybrania, do smoothies i domowego dżemu z małą ilością cukru.	

Szukaj produktu z dziurką od klucza, jeżeli nie jesteś pewien, co masz wybrać!



Wskazówka:

Wybierz odtłuszczone mleko ekstra z dodatkiem witaminy D. Witamina D jest ważna, ponieważ powoduje uwalnianie wapnia z kośćca, przyczyniając się do budowy silnego szkieletu.

Domowy dżem jest dobry i od czasu do czasu może się znaleźć na stole. Wystarczy ok. 200 ml cukru na kilogram jagód.

Jogurt („Mild” lub jogurt naturalny) stanowi dobrą przekąskę, gdy dodasz płatków owsianych, owoców, jagód, orzechów lub nasion.

Użyteczne adresy na stronach internetowych:

- www.nfk.no
Gmina wojewódzka Nordland
- www.helsedirektoratet.no
Tutaj odnajdziesz norweskie porady w zakresie do żywienia i aktywności fizycznej oraz różne publikacje i materiały do użycia w przedszkolu, szkole, świetlicy szkolnej i in.
- www.frukt.no
Urząd informacji o owocach i zieleninie: odnajdziesz tu wiele doskonałych przepisów z owocami i warzywami oraz informację o zdrowiu, diecie i oddzielne strony dla przedszkola.
- www.fiskesprell.no
Tutaj odnajdziesz informację o Fiskesprell, materiały kursowe i kuszące przepisy.
- www.matportalen.no
Tutaj odnajdziesz informację od władz publicznych o zdrowym i bezpiecznym pożywieniu.