

Til foreldre og foresatte

Informasjon om Skolelyst® fra TINE,
litt om kosthold og smarte matpakketips!



¹⁹S ¹¹K ¹⁵O ¹²L ⁵E ¹²L ²⁵Y ¹⁹S ²⁰T[®]

-Abonnementsordningen for skolemilk og andre produkter.

Har du hørt om 3 om dagen?

Helsedirektoratet anbefaler at vi får i oss 3 porsjoner magre meieriprodukter hver dag. Meieriprodukter er den viktigste kilden til kalsium og jod i det norske kostholdet – også for barn. I løpet av skoledagen kreves det mye av barna og god konsentrasjon og yteevne er essensielt. Men hva er én porsjon meieriprodukt?



- et glass melk eller syrnet melk (2 dl)
- et lite beger yoghurt (ca. 125 g)
- en porsjon cottage cheese, kesam eller lignende (ca. 100 g)
- en porsjon frokostblanding med melk eller yoghurt naturell
- en porsjon havregrøt med melk

For å dekke jodinntaket anbefaler Helsedirektoratet at minst to av de tre porsjonene er melk, syrnet melk eller yoghurt.

Driker ikke barnet ditt melk?

Skolelyst® tilbyr melk med redusert laktoseinnhold for de med intoleranse, samt plantedrikker for de som ikke ønsker melkeprodukter. Skolelyst® tilbyr også mellommåltider som yoghurt og haregrøt. Det er skolen selv som bestemmer sortimentet, så utvalget kan variere.



Laktoseintoleranse?

Ved laktoseintoleranse reagerer kroppen på melkesukkeret. Mange vil tåle å få i seg litt laktose, men som et alternativ kan man velge laktosefrie eller laktosereduserte produkter. Noen tåler også yoghurt og syrnede produkter godt.

Melkeallergi?

Ved melkeallergi reagerer kroppen på proteiner i melka og man må derfor kutte ut alle meieriprodukter fra kosten. Melkeallergi sees hyppigst hos små barn og de fleste vil vokse det av seg innen skolealder.

Visste du at?

Brunost
inneholder
mye jod?

Visste du at?

Mer enn
70% av unge
jenter får i
seg for lite
kalsium?



Vi jobber for et bærekraftig norsk landbruk

TINE er eid av nesten 9000 bønder i hele Norge. Bøndene er eksperter på å tenke langsiktig og bærekraft er ikke valgfag, det er pensum i alt vi driver med. Vi lever i samspill med naturen og har høye krav til dyrevelferd og kvalitet.

Visste du også at norsk jordbruk har redusert CO₂-utslipp med mer enn 6% siden 1990? Utslippene fra norske kuer er omtrent halvparten så høyt som utslippene fra kuer globalt sett. Cirka 95% av norske melkekuer er kombikuer, som betyr at de blir brukt til både melking og kjøttproduksjon. Norge satser på god dyrehelse og derfor bruker norske bønder minst antibiotika av alle land i Europa. God dyrehelse er også bra for klimaet fordi friske dyr produserer mer og bedre melk.

La oss sammen kjempe for å redusere matsvinn i Norge!

Det vi kaster aller mest av i Norge er brøddvarer, middagsrester, meieriprodukter, frukt og grønt. Matsvinn er et stort problem i verden og alle kan bidra på dette området. Visste du for eksempel at en helt gjennomsnittlig person i Norge kaster 42,5 kilo med mat i året?

Derfor har vi laget noen enkle og spennende matpakkeoppskrifter basert på typisk mat vi kaster, slik at vi kan redde den før den havner i matavfallet.



Brødvaffel med salat (10 stk.)

5 dl TINE® Kulturmelmk
2 dl vann
200 g gammelt brød i terninger
uten skorpe
½ ts salt
3 dl hvetemel
2 ts bakepulver
150 g smeltet TINE® Meierismør

1. Hell kulturmelmk og vann i en bolle, ha i ternet brød.
2. La dette svulle 10 minutter
3. Bland de andre ingrediensene, eggene skal i til slutt.
4. Stek vafle
5. Fyll vaffelen med ønsket salat, gjerne med noe du allerede har i kjøleskapet. Brett deretter vaffelen og legg den i matboksen.

Tips:
Om brødet er grovt og har frø i så må man blende det med stavmikser, sesam og valmuefrø er ikke så bra.



Ostepai i muffinsform (6 stk.)

4 stk. egg
2 ss. TINE® Lettmelk 0,5 % fett
¼ ts. salt
¼ ts. pepper
En halv ts. TINE® Meierismør
25 g. fersk spinat
En halv vårløk
50 g. smårettskinke
50 g. TINE® Ekte Revet Proteinrik Lettost

Tips:
Doble oppskriften til ønsket mengde og frys de ned, så sparer du tid senere.

1. Sett ovnen på 200 °C.
2. Pisk egg med melk, salt og pepper.
3. Finhakk vårløk, strimle spinat, og stek noen minutter i en stekepanne.
4. Fordel vårløk og spinat i smurte muffinsformer og hell over eggemiksen. Topp med skinke og ost eller noe annet fra kjøleskapet.
5. Stek i ovnen i ca. 12 minutter eller til egget er stivnet og osten smeltet.
6. Avk



Skolelyst®: god mat og drikke for kropper i vekst

Et variert, godt kosthold er viktig for at barna beholder god konsentrasjon og yteevne i løpet av skoledagen. Skolelyst® er en fleksibel abonnementsordning som leverer et bredt utvalg drikke og mellommåltider til skoler over hele landet. Det er skolen selv som bestemmer hvilke Skolelyst®-produkter de tilbyr på sin skole.

Du kan sette opp uken slik du vil og tilpasse produktene og antall til ditt barns behov. Kanskje det trengs litt ekstra påfyll før fritidsaktiviteter på onsdager? Da kan det være en god idé å legge inn smoothie, havregrøt eller yoghurt for den dagen.

man	tir	ons	tor	fre
				

man	tir	ons	tor	fre
				

Mange barn synes kanskje det fort kan bli litt kjedelig med det samme produktet hver dag, derfor foretrekker mange å variere gjennom uken. Produktvalgene kan også fint endres gjennom skoleåret.

Hva gjør Skolelyst® for skolen?

- Elevprogrammet engasjerer elevene i sortering og utdeling av produktene og klassen mottar en økonomisk kompensasjon som de kan bruke til leirskole eller klassesur.
- Gjennom Skolelystfondet kan skoler vinne penger ved å sende inn en søknad, som kan brukes til sosiale tiltak på skolen.
- Hver skole kan søke om 1-2 gratis melkeabonnementer som de kan dele ut til elever som trenger det.

Kjekt å vite før du bestiller

- Opprett abonnement eller gjør endringer når som helst i løpet av skoleåret på skolelyst.no.
- Velge om du vil betale med kort for hele skoleåret med én gang, halvårlig eller månedlig, uten ekstra gebyrer.
- Det kan ta opptil 2 uker fra du bestiller til det første produktet blir levert til din skole, bestill derfor i god tid før skolestart.

UTEN tilsatt
sukker
UTEN kunstig
søtning!



Til foreldre og foresatte:

Søk opp din skole for mer informasjon om bestilling og skolens produktutvalg.



skolelyst.no/aktuelt/sok-opp-din-skole




TINE

¹⁹ S ¹¹ K ¹⁵ O ¹² L ⁵ E ¹² L ²⁵ Y ¹⁹ S ²⁰ T