

A vibrant blue background featuring a large white circle in the center. Surrounding the circle are illustrations of children playing: a girl hanging from a tree branch at the top, a girl doing a handstand on the right, a girl climbing a ladder on the left, a boy on a red tricycle at the bottom left, a boy jumping at the bottom center, and a girl running with a soccer ball on the bottom right. Stylized leaves and a kite are also scattered around the scene.

STORE DRØMMER= SUNNE VALG

FRA KAVLI OG Q-MEIERIENE

STORE DRØMMER = SUNNE VALG

Sunne valg gir oss energi til å leve ut små og store drømmer. Å ta sunne valg i hverdagen må være mulig for alle. Derfor er det viktig at vi som foreldre, trenere og lærere hjelper barn og unge med å velge de gode alternativene.

Vi i Kavli og Q-Meieriene har laget et hefte som skal gjøre det lettere for deg å ta gode valg når du skal kjøpe inn til aktiviteter hvor barn og unge samles.

MELK

Melk er et smart valg. Visste du at melk og meieriprodukter er den største kilden til kalsium i kostholdet vårt og at melk er rik på protein? Melk kan med fordel brukes som restitusjonsdrikk etter aktivitet og trening.

Når man er i aktivitet, er det viktig å ha et sunt og variert kosthold. Et glass melk inneholder 7 næringsstoffer som er viktige for kroppen vår. Det er unikt å få alle disse egenskapene fra en og samme kilde.

FEM GODE GRUNNER TIL Å GI BARNE DINE MELK HVER DAG:

1. MELK ER BARN OG UNGES STØRSTE KILDE TIL JOD

Jod er et mineral som alle barn og unge bør få i seg daglig, og man trenger bare små mengder hver dag. Barn og unge trenger nok jod for å utvikle seg normalt. Jod bidrar også til normal energiomsetning.

2. UTEN TILSATT SUKKER

Det er en myte at meieriprodukter bidrar med mye sukker i barns kosthold. Faktisk fant den landsomfattende undersøkelsen Ungkost 3 ut at 63 % av sukkerinntaket blant norske 4-åringer kom fra søtsaker som godteri, kaker, saft og brus, mens kun 11 % kom fra yoghurt. For 9-åringer og 13-åringer i den samme undersøkelsen kom kun 5 % av sukkeret fra yoghurt. Flere yoghurtvarianter er i dag helt uten tilsatt sukker, mens mange varianter har maks 2 % tilsatt sukker. Disse produktene inneholder fortsatt en rekke næringsstoffer som både barn og voksne trenger hver dag.

3. KALSIMUM FOR ET STERKT SKJELETT

Melk og meieriprodukter er den største kilden til kalsium i kostholdet vårt.

For å bygge og bevare et sterkt skjelett er det viktig at vi får i oss nok av blant annet kalsium. Knoklene er avhengige av en jevn tilførsel av kalsium gjennom barne- og ungdomstiden for å oppnå optimal styrke og mineralinnhold. Når barn kommer i pubertetsårene er det ikke bare i høyden de vokser, også skjelettet utvikles i et voldsomt tempo. Det er i disse årene vi har størst mulighet til å danne et sterkt skjelett og dermed forebygge utvikling av benskjørhet.

Tall fra den landsdekkende kostholdsundersøkelsen Ungkost, viser at 70 % av jenter på 13 år ikke får i seg nok kalsium, og at 15 % av jenter på 13 år får i seg under halvparten av det daglig anbefalte inntaket. Spiser og drikker du tre porsjoner melk og meieriprodukter hver dag, er du sikret å få i deg nok kalsium.

4. MELK ER EN GOD KILDE TIL PROTEINER

Melkeproteinene inneholder tilsammen alle de essensielle aminosyrene som kroppen ikke klarer å lage selv. Vi sier derfor at melk gir deg proteiner av god kvalitet.

5. MELK ER KILDE TIL B-VITAMINER

Melk er en viktig kilde til vitamin B2 og B12. Disse bidrar til normal omsetning av energi, normal nervefunksjon og er av betydning for blodcellene våre. Spiser dere lite eller ingenting av kjøtt i familien kan det være utfordrende å få i seg nok vitamin B12. Bruker dere meieriprodukter og egg kan dere enklere klare å få nok av vitaminet selv uten kjøtt i kostholdet.

Det finnes mange ulike typer B-vitaminer, det er spesielt disse to melken er en god kilde til:

Vitamin B2 er viktig for hud og slimhinner (for eksempel i nese og munn) og for normalt syn.

Vitamin B12 er med på å opprettholde immunforsvaret



Kilde: Ungkost 2000 - Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant 4-åringer
Ungkost 3 - Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant 4-åringer i Norge, 2016
Ungkost 3 - Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. -og 8. klasse i Norge, 2015
Helsenorge.no - Mat og drikke for barn
Melk.no

Vi kan tilby forfriskende helmelk og 1% lettmelk i 0,5 Liter. Ønskes det litt mindre forpakning så kan det være ideelt med lettmelk 1% eller lettmelk 0,5% i 0,25 Liter.

Q LETTMELK 1%



0,25 LITER
X 10



2 474 823

Q HELMELK



0,5 LITER
X 10



2 474 815

Q LETTMELK 1%



0,5 LITER
X 10



2 474 807

Q LETTMELK 0,5%



0,25 LITER
X 10



2 474 831



SJOKOLADEMELK

FYLL PÅ ETTER AKTIVITET

Etter aktivitet trenger kroppen næring, væske og hvile for å restitueres. En viktig del av restitusjonen er å fylle opp igjen karbohydratlagrene i muskulaturen, slik at energilageret er på topp til neste aktivitet. Dette gjør du ved å spise eller drikke noe som inneholder karbohydrater. Det er også en fordel at du får i deg litt protein etter trening slik at kroppen kan «reparere» og bygge opp muskelvev som har blitt brutt ned under treningsøkten.

Du trenger også påfyll av væske og salter som du taper gjennom svette. Melk og sjokolademelk gir deg både væske, karbohydrater, protein og litt salter, og er derfor en fin ting å drikke etter man har vært aktiv. Sjokolademelk tilsatt sukker inneholder enda litt mer karbohydrater enn melk, noe som gjør at sjokolademelk egner seg ekstra godt som restitusjonsdrikk når du trenger påfyll. Sjokolademelk tilfører karbohydrat og protein for god restitusjon og bidrar med kalsium for å styrke skjelettet. Derfor kan unge idrettsutøvere med god samvittighet drikke en halv liter sjokolademelk eller andre melkeprodukter etter fysisk aktivitet.

Q-MEIERIENE HAR NORGES BESTE FERSKE SJOKOLADEMELK

Q Fersk Sjokolademelk i 0,25 liter og 0,5 liter. Q Fersk sjokolademelk er den eneste ferske sjokolademelken på markedet.

Den er kåret til Norges beste sjokolademelk 10 år på rad.

Kilde: bramat.no Skrevet av Cathrine Borchsenius, Klinisk ernæringsfysiolog



Q FERSK SJOKOLADEMELK



0,25 LITER
X 10



2474906

Q FERSK SJOKOLADEMELK



0,5 LITER
X 10



2071868

Har du hatt en god treningsøkt, kan du derfor med fordel nyte et glass sjokolademelk.


**FERSK
SJOKOLADE-
MELK**

SKYR®

Skyr® er et syrnet melkeprodukt, med et naturlig høyt proteininnhold. I tillegg er den fettfri. Disse egenskapene gjør produktet til et supert mellommåltid, siden protein er viktige næringsstoffer som bidrar til å opprettholde og styrke muskelmasse.

Ved å velge Skyr® som mellommåltid vil man få et godt påfyll av kvalitetsrike næringsstoffer, og i tillegg få dekket en av de tre anbefalte porsjonene fra melk- og meieriprodukter.



SKYR® UTEN TILSATT SUKKER



BRINGEBÆR
PANNA COTTA
160 G BRETT Å 10



5585351

Skyr® Original kommer i mange forskjellige smaker og har vært en vinner siden lanseringen i 1999.

SKYR® UTEN TILSATT SUKKER



SALT KAREMELL
160 G BRETT Å 10



5585393

SKYR® UTEN TILSATT SUKKER



SITRON
160 G BRETT Å 10



5438437

SKYR®



KAFFE & VANILJE
160 G BRETT Å 10



5012356

SKYR® UTEN TILSATT SUKKER



JORDBÆR & LIME
160 G BRETT Å 10



4254447

SKYR® UTEN TILSATT SUKKER



BLÅBÆR
160 G BRETT Å 10



2063873

SKYR® UTEN TILSATT SUKKER



APPELSIN &
MANGO
160 G BRETT Å 10



2282663

Skyr® Aktiv 125g kommer i klemmepose som gjør at man kan spise Skyr® hvor og når som helst. Skyr® Luftig gir deg en god moussefølelse når du spiser den.

Skyr® Mini passer godt for de minste og kommer i en praktisk klemmepose som unngår søl.

SKYR® AKTIV



MANGO & PASSION
125 G TRAU Å 12



5590690

SKYR® AKTIV



SKOGSBÆR
125 G TRAU Å 12



5590864

SKYR® LUFTIG



MANGO
130 G BRETT Å 8



4939823

SKYR® LUFTIG



BRINGEBÆR
130 G BRETT Å 8



4939831

SKYR® LUFTIG



MANDARIN
MARENGS
130 G BRETT Å 8



5583083

SKYR® LUFTIG



SITRON
130 G BRETT Å 8



5107560



SKYR® MINI



BRINGEBÆR
90 G TRAU Å 12



4516274

SKYR® MINI



JORDBÆR
90 G TRAU Å 12



4316634

SKYR® MINI



TROPISK
90 G TRAU Å 12



4826905

SKYR® MINI



VANILJE
90 G TRAU Å 12



5350343

SKYR® MINI



BANAN
90 G TRAU Å 12



4316626

NYHET!

Q Yoghurt- mousse

**Yoghurtmousse -
en helt unik
smaksopplevelse
fra Q-Meieriene!**

Q YOGHURTMOUSSE HAR:

- Unik konsistens
- Fokus på smak, her skal det nytes
- 70 kcal per beger



Q YOGHURT MOUSSE	
	LIME 130 G BRETT Å 8
 5666185	

Q YOGHURT MOUSSE	
	PASJONSFRUKT 130 G BRETT Å 8
 05437751	

YOGHURT



ERNÆRINGSRÅDGIVERENS TIPS

Det er fint plass til yoghurt i det daglige kostholdet til både store og små.

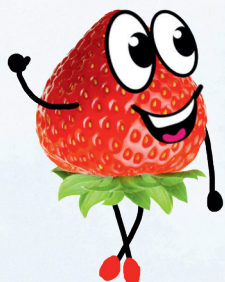
Vi har praktiske klemmeposer i 125g Q Frokostyoghurt. Disse er i tillegg laktosereduserte og har laktoseinnhold på 0.1g laktose pr 100g.



Q FROKOSTYOGHURT 125 G	
	MELON & PASJON 125 G TRAU Å 12
 4596409	

Q FROKOSTYOGHURT 125 G	
	SKOGBÆR 125 G TRAU Å 12
 5358486	

Kilde: Melk.no



Yoghurt finnes i mange varianter og smaker. Vi har tre typer yoghurt i små beger på 125g eller 165g. Noen varianter har müsli på toppen.

Q YOGHURT



JORDBÆR
M/MÜSLI
165 G BRETT Å 10



2475135

Q YOGHURT



JORDBÆR
125 G BRETT Å 10



2474690

Q YOGHURT



SKOGBÆR
M/MÜSLI
165 G BRETT Å 10



2475127

Q YOGHURT



SKOGBÆR
125 G BRETT Å 10



2474682

Q YOGHURT



FERSKEN/PASJON
M/MÜSLI
165 G BRETT Å 10



4121893

Q YOGHURT



FERSKEN/PASJON
125 G BRETT Å 10



4121885

Q® PLANTI®

Q® Planti® er et plantebasert alternativ til yoghurt. Den har 100 % gjenvinnbar emballasje og er Norges første med en ny og innovativ treskje. Q® Planti® er utviklet sammen med forbruker og passer godt for alle som elsker smaken av yoghurt, men også for den som ønsker plantebaserte alternativer.

De to smaksvariantene Mango & Pasjon og Vanilje er fine på farten som et mettende mellommåltid.



Q® PLANTI® MANGO & PASJON



150 G BRETT Å 6



5438411

Q PLANTI BRINGEBÆR & LIME



150 G BRETT Å 6



5438403

KAVLI

Hovedingrediensen i Kavlis smøreoster er hvitost. Faktisk inneholder ostene våre mellom 50-80 % hvitost, alt etter hvilken type ost du spiser. På grunn av alle de gode næringsstoffene som meieriprodukter inneholder, er det anbefalt å spise 3 porsjoner om dagen, og ost kan med fordel inngå som en av disse.



KAVLI BACONOST



60 G TUBE
X 16



5 12 1884

KAVLI SKINKEOST



60 G TUBE
X 16



4 94 0458

KAVLI REKEOST



18 G TUBE
X 100



2381580

KAVLI BACONOST



18 G TUBE
X 100



2381572

KAVLI SKINKEOST



18 G TUBE
X 100



2381598

JUICE



Det er mange som synes det er enklere å få i seg fem om dagen, om iallfall en eller to av dem kan nytes fra et glass.

Her kan du velge mellom appelsinjuice eller eplejuice i 0,25 Liter eller 0,50.

Q EPLEJUICE



0,5 LITER
X 10



2474864

Q EPLEJUICE



0,25 LITER
X 10



2474872

Q APPELSINJUICE



0,5 LITER
X 10



2475259

Q APPELSINJUICE



0,25 LITER
X 10



2475267

Kilde.Forskning.no - Julian K. Aschoff mfl: In Vitro Bioaccessibility of Carotenoids, Flavonoids, and Vitamin C from Differently Processed Oranges and Orange Juices. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2015; 63 (2)

Del med glede

Siden vi eies av Kavlifondet, deler vi ut hele overskuddet vårt til gode formål. Det har vi gjort siden 1962. Alt sammen.

Nå deler vi ut over 100 millioner kroner i året.

Det er en historie verdt å dele.

Men ingenting av dette er mulig uten deg.

Hver gang du handler noe fra Kavli er du også en del av det.

Det du gjør hver dag, er med på å gi noen andre en bedre hverdag.



DEL MED
glede

Kan et meieri bli klimapositivt?



Ja! Mener vi. Q-Meieriene er den første matvareprodusenten i Norge som uttaler at vi skal bli klimapositiv - og det skal skje allerede i 2030.

Fremover tror vi at både forbrukere og myndigheter vil sette et standardkrav til all virksomhet om at den skal være klimanøytral, så hvorfor ikke ta det lille skrittet videre og bli klimapositiv?

Vi har identifisert de største utslippsdriverne som må bekjempes for å lykkes med vår ambisjon. Vi har etablert et startpunkt og nå jobber vi systematisk med tiltak fra bonde og frem til forbruker - for å redusere klimaavtrykket i hele vår verdikjede.

Det finnes alltid bedre måter å gjøre ting på

TA GJERNE KONTAKT HVIS DU HAR NOEN SPØRSMÅL

Frode Kjerpeseth
KAM/Markedssjef

900 37 029 frode.kjerpeseth@kavli.no

Tore Gilje Jacobsen
KAM

988 94 436 tore.jacobsen@kavli.no

KJØP VÅRE PRODUKTER HOS:

