

TË DASHUR PRINDËR

Pushimet janë të rëndësishme. Fëmija juaj mund të lëvizë, të shkrihet dhe të furnizohet sërish me energji. Një racion i ndërmjetëm i baraspeshuar (Znëni), që është i pasur me lëndë ushqyese të ndryshme, nxit përqendrimin, aftësinë vepruese dhe pengon urinë e fortë. Zbuloni me fëmijën tuaj shumëllojshmërinë e frutave dhe perimeve. Kujdesuni që ai të pijë mjaftueshëm ujë dhe/ose çaj të pa sheqerosur.



**KËSHILLA PËR
RACIONE
TË NDËRMJETME
TË SHËNDETSHME**



Ide të shëndetshme do të gjeni në faqen e mbrapme. Për të biseduar dhe shënuar me kryq se çfarë i pëlqen fëmijës suaj të marrë me vete në kutinë e tij të vaktit pas mëngjesit, të "Znëni"-t.

KËSHILLË

Racioni i ndërmjetëm mund të transportohet shumë thjeshtë në një kuti që mund të mbyllet (Znëni-box). Spërkatini frutat e prera me lëng limoni, kështu ato qëndrojnë më gjatë të freskëta. Për të ndarë produktet e thata nga ato të lagura, mund t'i mbështillni me një pëlthurë të papërshkueshme nga uji.

SHEQER, YNDYRË DHE KRIPË: KUJDES!

Ëmbëlsirat, pijet me përmbajtje sheqeri dhe vaktet e vogla të yndyrshme nuk janë të përshtatshme për pushimet. Këto ushqime nuk ngopin dhe nuk ofrojnë lëndë ushqyese të rëndësishme. Ato mund të shkaktojnë karies dhe mbipeshë.

Për këtë arsye, shmangni pijet e ëmbla, lëngjet e frutave, pijet me përzierje me qumësht dhe pijet energjike, si dhe ëmbëlsirat si çokollata, biskotat, arinjtë prej xhelatine, shiritat me drithëra me sheqer dhe paketimet e frutave me shtrydhje [Quetschies]. Vaktet e vogla si patatina, shkopinj me kripë, meze, brioshët dhe sallamet e vegjël shpesh janë me shumë yndyrë dhe të kripur.

DHËMBË TË SHËNDETSHËM TË FËMIJËVE

Larja e dhëmbëve rregullisht është e rëndësishme! Por ju mund të forconi po ashtu shëndetin e dhëmbëve të fëmijës suaj me ushqime miqësore për dhëmbët dhe një shpërndarje të përshtatshme të vakteve.

Kujdes me lëngun e frutave, shurupin, bukën e bardhë, bananet dhe frutat e thata. Ato përmbajnë sheqer dhe dëmtojnë dhëmbët. As kosi i sheqerosur dhe gjiza me fruta nuk rekomandohen.

**NJË RACION I
NDËRMJETËM
ËSHTË I
SHIJSHËM DHE
ZGJON ÇFARË
ËSHTË
BRENDA
TEJE!**



Dora e fëmijëve shërben si orientim
për madhësitë individuale të racioneve.

ËSHTË MIRË TË DIHET.

Frutat e vjela kur janë të pjekura kanë shije më intensive, kështu që ia vlen t'i kushtohet kujdes prejardhjes nga rajoni dhe sezonalitetit. Konsumimi i frutave ekzotike si bananet, mangot, ananasi, frutat e thata dhe lëngjet e frutave e rëndojnë klimën për shkak të rrugëve të tyre të gjata të transportit.

Me mbështetjen e



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni