

الأبوان الأعزاء

إن أوقات الاستراحة مهمة لأنها تمكّن الطفل من التحرك والاسترخاء وجمع طاقة جديدة. إن وجبة بيئية خفيفة متوازنة (Znuni) غنية بالعناصر الغذائية المختلفة تعزز التركيز وكفاءة الأداء وتمنع الشهية الشرهة. قوموا بمعية طفلكم باستكشاف تنوع الفواكه والخضروات، واحرصوا على أن يشرب الطفل ما يكفي من الماء و/أو الشاي غير المحلى.



نصائح للوجبات البيئية الخفيفة الصحية

تجدون الأفكار الصحية على الناحية
الخلفية. من أجل مناقشة وتحديد ما يحبذ طفلكم
أخذه معه في علبة الطعام.



أسنان الأطفال السليمة

إن تنظيف الأسنان بشكل منتظم مهم! كما يمكنك تقوية صحة أسنان طفلك من خلال تناول أطعمة صديقة للأسنان وكذلك بتوزيع مناسب للوجبات الغذائية.

خذوا حذركم من عصائر الفواكه والعصائر المركزية والخبز الأبيض والموز والفاكهة المجففة لأنها تحتوي على السكر وتضر بالأسنان، كما أنه لا ينصح بتناول اليوغرت المحلي وروب الفاكهة.

السكر والدهون والملح: الحذر!

إن الحلويات والمشروبات السكرية والوجبات الخفيفة الدسمة غير مناسبة للاستراحة. لأن هذه المأكولات لا تتبع ولا تند الجسم بالعناصر الغذائية المهمة. ويمكن أن تسبب التسوس والسمنة.

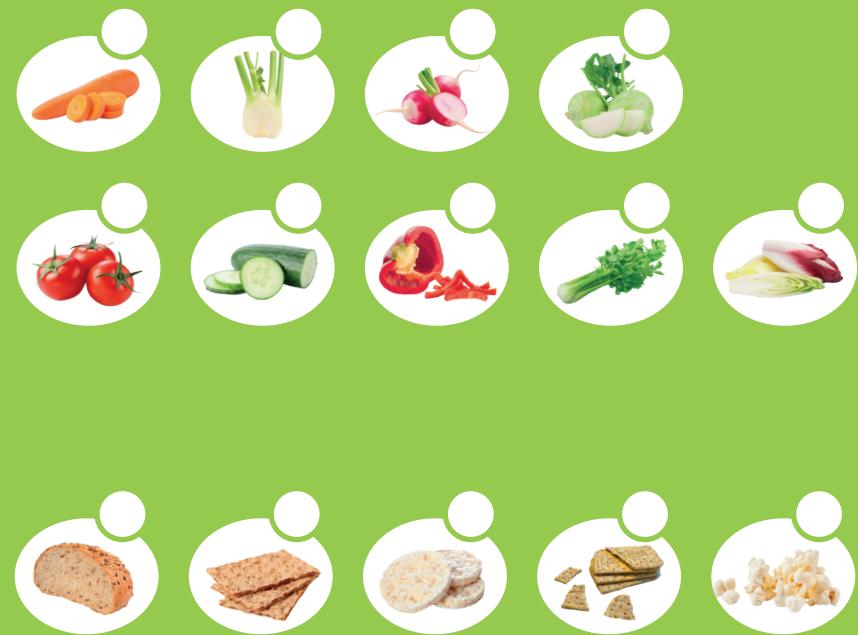
تجنبو لها هذا السبب المشروبات المحللة وعصائر الفواكه ومشروبات الحليب المختلطة ومشروبات الطاقة وكذلك الحلويات والشوكولاتة والبسكويت وحلوى الدببة الهلامية وقوالب الحبوب المحللة وعصائر الفواكه المركزية. كما أن المقرمشات مثل رقائق البطاطس وأصابع البسكويت الملح وكعكات أبيرو والкроاسان ومورتيلا السلامي غالباً ما تكون كثيرة الدسم والملح.



نصيحة

يمكن نقل الوجبات البيئية الخفيفة بسهولة في علبة طعام (Znünibox) قابلة للنقل. قوموا برش قطع الفاكهة بعصير الليمون لكي تضل طازجة لوقت أكثر. ومن أجل فصل المنتجات الحاجة عن المنتجات الرطبة يمكن لفها في ورق الزبدة.

وجبة بينية خفيفة لذيدة تنشط قدراتك!



جدير بالمعرفة.



يمكن الاستعانة بيد الطفل كعيار توجيهي
من أجل تحديد حجم الحصة الفردية.

للفاكهة الناضجة مذاق مركز أكثر،
وللهذا من الأجدى نفعاً مراعاة
المنتجات المحلية والموسمية، ذلك
لأن استهلاك الفواكه المجلوبة
الكموز والمانجا والأناناس والفاكهـة
المجفـفة وكذلك عصائر الفواكه يؤثـر
سلبيـاً على المناخ بسبـب طرق نقلـها
الطـولـية.

بدعم من