

الأبوان الأعزاء

إن أوقات الاستراحة مهمة لأنها تمكّن الطفل من التحرك والاسترخاء وجمع طاقة جديدة. إن وجبة بينية خفيفة متوازنة (Znüni) 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 المحلّى.



نصائح للوجبات البينية الخفيفة الصحية

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 المركزة والخبز الأبيض والموز والفاكهة المجففة لأنها تحتوي على السكر وتضر بالأسنان، كما أنه لا ينصح بتناول اليوغورت المحلى وروب الفاكهة.

السكر والدهون والملح: الحذر!

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

تجنبوا لهذا السبب المشروبات المحلاة وعصائر الفواكه ومشروبات الحليب المختلطة ومشروبات الطاقة وكذلك الحلويات والشوكولاتة والبسكويت وحلوى الدببة الهلامية وقوالب الحبوب المحلاة وعصائر الفواكه المركزة. كما أن المقرمشات مثل رقائق البطاطس وأصابع البسكويت المملح وكعكات أبيضو والكرواسان ومورتيديلا السلامي غالبا ما تكون كثيرة الدسم والملح.

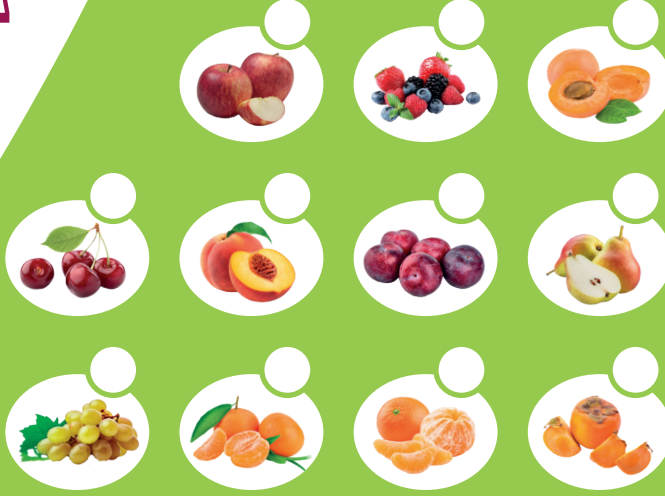


تجدون الأفكار الصحية على الناحية الخلفية. من أجل مناقشة وتحديد ما يحبذ طفلكم أخذه معه في علبة الطعام.

نصيحة

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

وجبة بينية خفيفة لذيذة تنشط قدراك!



جدير بالمعرفة.

للفاكهة الناضجة مذاق مركز أكثر،
ولهذا من الأجدي نفعاً مراعاة
المنتجات المحلية والموسمية، ذلك
لأن استهلاك الفواكه المجلوبة
كالموز والمانجا والأناناس والفاكهة
المجففة وكذلك عصائر الفواكه يؤثر
سلباً على المناخ بسبب طرق نقلها
الطويلة.



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

بدعم من



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



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