

والدین گرامی

وقفه های استراحت مهم است. کودک شما می تواند تحریریت داشته باشد، استراحت کند و دوباره انرژی خود را بدست بیاورد. یک میان وعده متعادل (صبحگاهی Znüni) که سرشار از مواد مغذی مختلف است باعث افزایش تمرکز، عملکرد و جلوگیری از هوس خوردن می شود. انواع میوه ها و سبزیجات را با کودک خود کشف کنید. مطمئن شوید که کودک تان به اندازه کافی آب و/یا چای شیرین نشده می نوشد.



نکاتی برای میان وعده های سالم

دندان های سالم کودکان

شستشوی منظم دندان ها مهم است! اما می توانید با غذاهای سالم برای دندان و توزیع مناسب وعده های غذایی سلامت دندان های کودک خود را نیز تقویت کنید.

آب میوه ها، شربت، نان سفید، موز و میوه های خشک شده دارا قند هستند و به دندان های شما آسیب می رسانند، بنا مراقبت باشید. همچنان مصرف ماست شیرین و کشک میوه ای نیز توصیه نمی شود.

شکر، چربی و نمک: مراقب باشید!

شیرینی ها، نوشیدنی های شیرین و میان وعده های چرب برای وقفه ها مناسب نیستند. این غذاها شما را سیر نمی کنند و هیچ ماده مغذی مهمی را تامین نمی کنند. آنها می توانند باعث پوسیدگی دندان و چاقی شوند.

به همین دلیل از نوشیدنی های شیرین، آب میوه ها، نوشیدنی های شیر مخلوط و نوشیدنی های انرژیزا و همچنین شیرینی هایی مانند شکلات، کلوچه ها، پاستیل خرسی، نوارهای غلات شیرین و آب میوه ها اجتناب کنید. اسنک هایی مانند چیپس، چوب چوب شور، پیش غذا، کروسانت و سالامتی اغلب بسیار چرب و شور هستند.

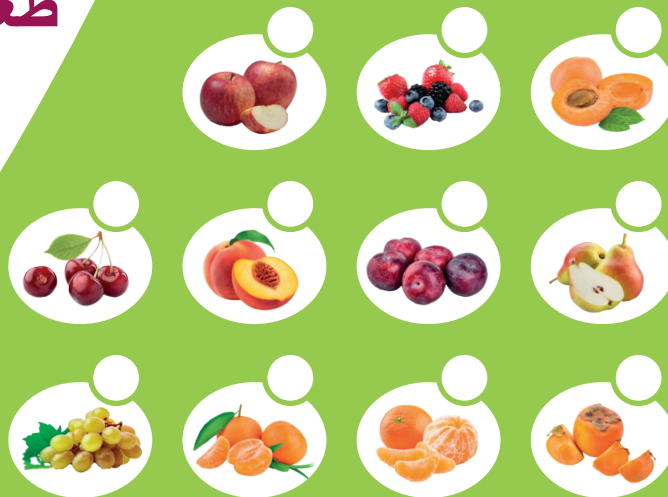


شما ایده های سالم را در صفحه پشتی پیدا خواهید کرد. در مورد آنچه که فرزندتان دوست دارد در جعبه تنقلات خود داشته باشد، صحبت کنید و علامت بزنید.

راهکار

اسنک را می توان به راحتی در یک جعبه قابل قفل حمل کرد. قاچ های میوه را با آب لیمو مرطوب کنید تا طراوت بیشتری داشته باشند. برای جدا کردن محصولات خشک از مرطوب، می توانید آنها را در یک پارچه روغنی ببچید.

یک میان وعده
طعم خوبی دارد
و آنچه درون
شماست را
بیدار می
کند!



خوب است که بدانیم.



دست کودک به عنوان یک راهنمای
برای اندازه های جداگانه عمل می کند.

میوه هایی که در زمان رسیدن
چیده می شوند طعم تیزتری
دارند، بنابراین ارزش توجه به
منطقه و فصل آن را دارد.
مصرف میوه های خارجی
مانند موز، عم، آناناس، میوه
های خشک و آب میوه به دلیل
مسیرهای حمل و نقل طولانی،
بر آب و هوا تاثیر سو دارد.

پشتیبانی شده توسط



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



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