

ДРАГИ РОДИТЕЛИ

Одморите се важни. Вашето дете може да се движи, да се опушти и да ги наполни батериите. Урамнотежена утринка ужина (Znüni), богата со различни хранливи материи, ги подобрува концентracијата, перформансите и спречува ја незаситената глад. Откријте ја со Вашето дете разновидноста од овошје и зеленчук. Погрижете се тоа да пие доволно вода и/или незасладен чај.



**Совети за
здрави
ужини**



Здрави идеи може да најдете на задната страна. За да се договорите и да обележите, што Вашето дете би сакало да понесе со себе во својата кутија за ужина.

СОВЕТ

Утринската ужина може лесно да се транспортира во кутија за ужина, што се заклучува (Znünibox). Посипете ги парчињата овошје со сок од лимон, за да останат свежи подолго време. За да ги одделите сувите од влажните производи, можете да ги завиткате во гумирано платно.

ШЕЌЕР, МАСНОТИИ И СОЛ: ВНИМАВАЈТЕ!

Слатки, пијалоци што содржат шеќер и мрсни грицки не се погодни за на одморите. Овие намирници не Ве заситуваат и не обезбедуваат важни хранливи материи. Тие можат да доведат до расипување на забите и прекумерна тежина.

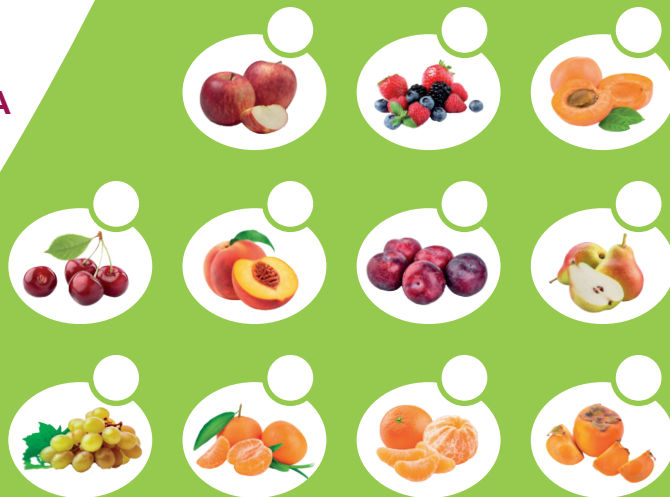
Од таа причина, избегнувајте слатки пијалоци, овошни сокови, мешани млечни пијалоци и енергетски пијалоци, како и слатки како на пр. чоколадо, колачиња, гумени бомбони, зашеќерени житарки и цедени сокови. Грицки како што се чипс, солени стапчиња, печива за коктели, кроасани и стапчиња со чајна салама често се многу масни и солени.

ЗДРАВИ ДЕТСКИ ЗАБИ

Редовното миење заби е важно! Но, исто така можете да го зајакнете здравјето на забите на Вашето дете со храна погодна за јакнење на забите и соодветна распределба на оброци.

Внимавајте со овошни сокови, сирупи, бели леб, банани и суво овошје. Тие содржат шеќер и ги оштетуваат забите. Не се препорачуваат и засладени јогурти и овошни кваркови.

**УТРАНСКАТА
УЖИНА Е
ВКУСНА И
ГО БУДИ ОНА
ШТО СЕ
КРИЕ ВО
ТЕБЕ!**



Дланката на детето служи како водич за индивидуални големина на порции.

ДОБРО Е ДА СЕ ЗНАЕ.

Овошјето набрано кога е зрело има поинтензивен вкус, па затоа вреди да се обрне внимание на регионалноста и на сезоната. Конзумирањето екзотично овошје како банани, манго, ананас, сушено овошје и овошни сокови ја оптоварува климата поради долгите транспортни патишта.

Со поддршка на



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



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