

## ESTIMADOS PAIS

As pausas são importantes. Os seus filhos podem movimentar-se, descontraír e repor energia. Uma refeição intermédia (Znüni) equilibrada, rica em diversos nutrientes, estimula a concentração, o rendimento e evita o apetite descontrolado. Descubra, com os seus filhos, a multiplicidade de frutos e legumes. Certifique-se de que bebem suficiente água e/ou chá sem açúcar.



## DICAS PARA REFEIÇÕES INTERMÉDIAS SAUDÁVEIS



Encontrará ideias saudáveis no verso. Para combinar e assinalar com uma cruz o que os seus filhos gostam de levar na sua caixa de Znüni.

### DICA

A refeição intermédia pode ser facilmente transportada numa caixa com fecho (Znüibox). Salpique pedaços de fruta com gotas de limão para que permaneçam frescos durante mais tempo. Para separar produtos secos de húmidos, pode embrulhá-los num pano encerado.

## AÇÚCAR, GORDURA E SAL: ATENÇÃO!

Doces, bebidas com açúcar e snacks com gordura não são adequados para a pausa. Estes alimentos não são saciantes e não fornecem nutrientes importantes. Eles podem provocar cáries e excesso de peso.

Por este motivo, evite bebidas com açúcar, sumos de fruta, bebidas de misturas de leite e bebidas enérgicas, bem como guloseimas como chocolate, bolachas, gomas, barras de cereais e saquetas de fruta com açúcar. Snacks como batatas fritas, palitos salgados, folhados doces e salgados e salames têm frequentemente um alto teor de gordura e sal.

## DENTES INFANTIS SAUDÁVEIS

Lavar regularmente os dentes é importante! No entanto, também fortalece a saúde dentária dos seus filhos com alimentos bons para os dentes e uma distribuição adequada das refeições.

Cuidado com sumo de fruta, xarope, pão branco, bananas e fruta seca. Eles têm açúcar e prejudicam os dentes. Os iogurtes e queijos frescos com fruta açucarados também não são aconselháveis.

UMA REFEIÇÃO  
INTERMÉDIA É  
SABOROSA E  
DESPERTA AS  
TUAS ENERGIAS!



## É BOM SABER.

A fruta apanhada quando está madura tem um sabor mais intenso, por isso vale a pena procurar produtos da região e da época. O consumo de fruta exótica, como bananas, manga, ananás, fruta seca e sumos de fruta é prejudicial para o clima devido às longas distâncias de transporte.



A mão da criança deve ser tomada com orientação para o tamanho da porção individual.

Com o apoio de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



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