

CHARS GENITURS

Las pausas èn impurtantas. Voss uffant po sa mover, sa schlucchar e puspè tancar energia. Ina marena equilibrada che cuntegna bleras differentas substanzas nutritivas, promova la concentrasiun, la prestaziun ed impedescha la fomaz. Scuvri ensemen cun Voss uffant la varietad da fritgs e da legums. Fashai atenziun ch'el baivia avunda aua e/u té betg dultschì.



TIPS PER MARENDAS SAUNAS



Ideas saunas chattais Vus sin la pagina davos. Per discutir e far cruschs, tge che Voss uffant prenda gugent en sia trucletta da marena.

TIP

La marena pon ins transportar levamain en ina trucletta da marena serrabla. Mettai in pèr guts suc da citrona sin ils fritgs tagliads, per che quels restian pli ditg frestgs. Per separar ils products bletschs dals sitgs, pudais Vus pachetar quels en ina tscharada.

ZUTGER, GRASS E SAL: ATTENZIUN!

Dultschims, bavrondas cun zutger e snacks grass n'èn betg adattads per la pausa. Questas victualias na dostan betg la fom e na cuntegnan naginas substanzas nutritivas impurtantas. Ellas pon chaschunar caries e surpais.

Evitai per quest motiv bavrondas dultschas, sucs da fritgs, bavrondas da latg maschadadas e bavrondas energeticas sco er dultschims sco tschigulatta, biscuits, ursets da gumma, bastunets da graunins cun zutger e satgins cun cumpot da fritgs. Snacks sco chips, bastunets salads, biscuits salads, stortins e salamettis cuntegnan savens bler grass e bler sal.

DENTS D'UFFANTS SAUNS

Igl è impurtant da lavar regularmain ils dents! Ma er cun victualias favuraivlas als dents ed ina repartiziun dals pasts adattada rinforzais Vus la sanadad dals dents da Voss uffant.

Adatg cun sucs da fritgs, sirup, paun alv, bananas e fritgs setgentads. Els cuntegnan zutger e fan donn als dents. Er jogurts e quagliadas da fritgs cun zutger n'èn betg da raccomandar.

INA MARENDA GUSTA E SVEGLIA TES TALENTS!



BUN DA SAVAIR



Fritgs ch'èn vegnids racoltads maders, han in gust pli intensiv. Perquai vali la paina da far stim ch'els sajan ord la regiun e stagionals. Pervia dals lungs viadis da transport è il consum da fritgs exotics sco bananas, mangos, ananas, fritgs setgentads e sucs da fritgs nuschaivel per il clima.

Il maun da l'uffant vala sco orientaziun per definir la grondezza individuala da las purziuns.

Cun il sustegn da



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



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