

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ

Важно делать перерывы. Ваш ребенок сможет подвигаться, расслабиться и зарядиться энергией. Сбалансированный перекус (Znüni), богатый различными питательными веществами, способствует концентрации внимания и работоспособности и предотвращает появление сильного чувства голода. Откройте для себя разнообразие фруктов и овощей вместе со своим ребенком. Следите за тем, чтобы ребенок пил достаточно воды и/или несладкого чая.



## Советы по здоровым перекусам



Полезные идеи можно найти на обратной стороне. Обсудите и отметьте, что ваш ребенок предпочитает брать с собой в ланч-боксе.

### СОВЕТ

Перекус можно удобно транспортировать в закрывающемся контейнере (ZnüniBox). Сбрызните ломтики фруктов лимонным соком, чтобы дольше сохранить их свежими. Для отделения сухих продуктов от влажных можно завернуть их в пищевую пленку.

## САХАР, ЖИР И СОЛЬ: ОСТОРОЖНО!

Сладости, напитки с высоким содержанием сахара и жирные закуски не подходят для перерыва. Эти продукты не дают чувства сытости и не обеспечивают организм важными питательными веществами. Они могут стать причиной кариеса и ожирения.

По этой причине избегайте сладких напитков, фруктовых соков, молочных коктейлей и энергетических напитков, а также сладостей, таких как шоколад, печенье, мармеладные мишки, злаковые батончики с сахаром и фруктовые пюре. Такие закуски, как чипсы, соленая соломка, печенье-аппетайзер, круассаны и саламетти (сушеные колбаски), часто бывают очень жирными и солеными.

## ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ У ДЕТЕЙ

Очень важно регулярно чистить зубы! Но вы также можете укрепить здоровье зубов вашего ребенка благодаря полезным для зубов продуктам и правильному режиму питания.

Будьте осторожны с фруктовыми соками, сиропами, белым хлебом, бананами и сухофруктами. Они содержат сахар и портят зубы. Также не рекомендуется употреблять подслащенные йогурты и фруктовые пюре.

**ПЕРЕКУС ПРИЯТЕН  
НА ВКУС и  
ПОМОГАЕТ  
РАСТИ и  
РАЗВИВАТЬСЯ!**



Размер индивидуальной порции  
определяется по размеру руки ребенка.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ.

Вкус спелых фруктов более насыщенный, поэтому стоит обращать внимание на региональное происхождение и сезонность. Потребление экзотических фруктов, таких как бананы, манго, ананасы, а также сухофруктов и фруктовых соков негативно сказывается на климате в связи с их длительной транспортировкой.

При поддержке



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



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