

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ

Важно делать перерывы. Ваш ребенок сможет подвигаться, расслабиться и зарядиться энергией. Сбалансированный перекус (Znünip), 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 здравым 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). Сбрьзните 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 (сушение 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!**



ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ.



Размер индивидуальной порции
определяется по размеру руки ребенка.

При поддержке