

ESTIMADOS PADRES:

El recreo es un momento muy importante. Aquí es donde su hijo puede moverse, relajarse y recargar las pilas. Un almuerzo equilibrado (Znüni), rico en diversos nutrientes, favorece la concentración, el rendimiento y previene las punzadas de hambre. Descubra con su hijo la gran variedad que hay de frutas y verduras. Asegúrese de que tome suficiente agua o té sin azúcar.



CONSEJOS PARA TOMAR UN TENTEMPÍE SANO



Puede encontrar una lista de ideas saludables en la parte posterior del folleto para ver y marcar lo que a su hijo le gustaría llevar para el almuerzo.

CONSEJO

El almuerzo puede transportarse fácilmente en una caja con cerradura (ZnüniBox). Rocíe las rodajas de fruta con zumo de limón para mantenerlas frescas durante más tiempo. Para separar los productos secos de los húmedos, puede envolverlos en un paño.

¡CUIDADO CON EL AZÚCAR, LAS GRASAS Y LA SAL!

Los dulces, las bebidas azucaradas y los aperitivos grasientos no son adecuados para el recreo, pues son alimentos que no son saciantes y no aportan nutrientes importantes. Además, pueden provocar caries y obesidad.

Por este motivo, evite las bebidas dulces, los zumos de frutas, las bebidas lácteas mixtas y las bebidas energéticas, así como los dulces como el chocolate, las galletas, las gominolas, las barritas de cereales azucaradas y las papillas de frutas. Los aperitivos como las patatas fritas, pretzel, palitos salados, cruasanes y salametti suelen ser muy grasos y salados.

POR UNOS DIENTES SANOS

Es muy importante cepillarse los dientes con frecuencia, pero también puede reforzar la salud dental de su hijo con alimentos respetuosos con los dientes y una distribución de las comidas adecuada.

Tenga cuidado con los zumos de frutas, el sirope, el pan blanco, los plátanos y los frutos secos, ya que contienen azúcar y dañan los dientes. Tampoco son recomendables los yogures azucarados ni las papillas de frutas.

UN ALMUERZO SABROSO Y ESTIMULANTE DESPIERTA LO QUE LLEVAMOS DENTRO



La mano del niño sirve de guía para el tamaño de la ración individual.

ESTÁ BIEN SABERLO

La fruta madura tiene un sabor más intenso, por lo que merece la pena prestar atención a la región y a la estación. El consumo de frutas exóticas como plátanos, mangos, piñas, frutos secos y zumos de frutas tiene un impacto negativo en el clima debido a sus largas rutas de transporte.

Con el apoyo de



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



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