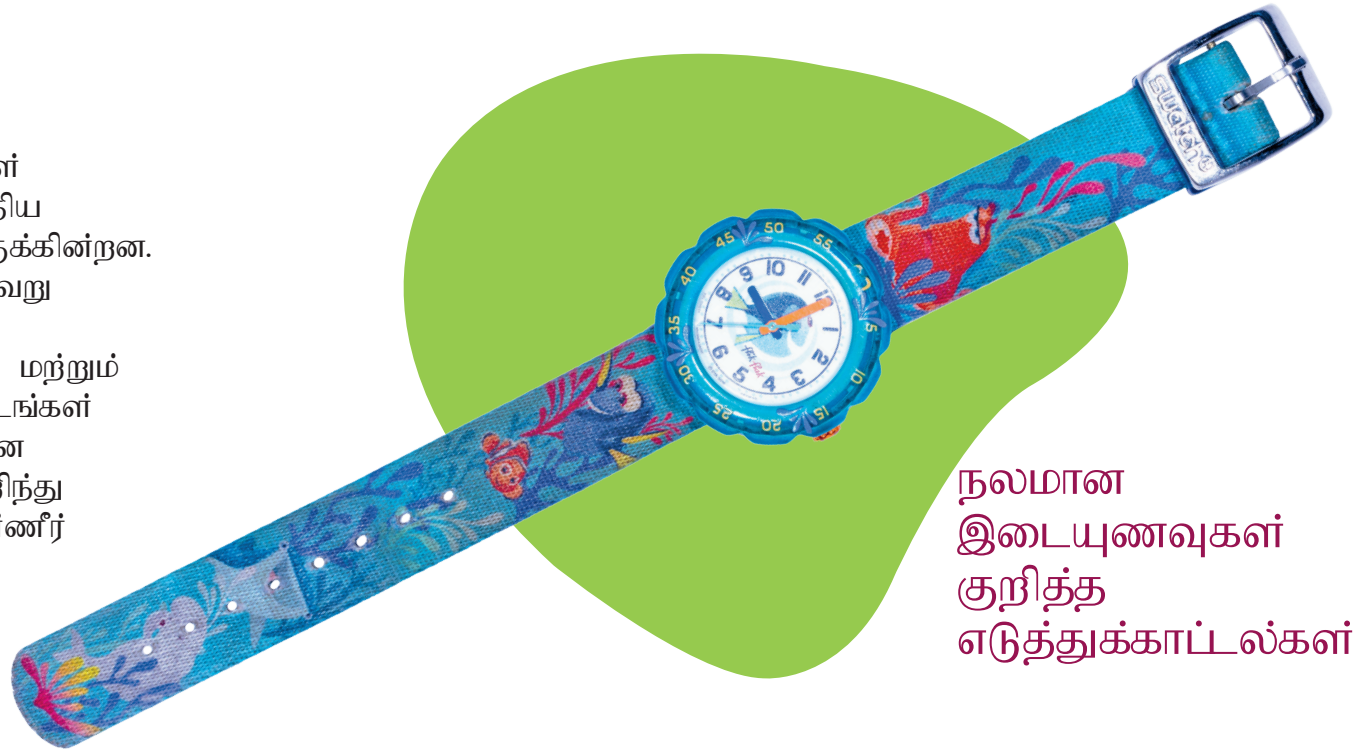


அன்பான பெற்றோர்களே

இடைவேளைகள் முக்கியமானவை. உங்கள் பிள்ளை நடமாட, ஓய்வெடுக்க மற்றும் புதிய சக்தியை நிரப்பிக்கொள்ள அவை வழிவகுக்கின்றன. ஒரு சமச்சீரான இடையுணவு (Znüni), பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தது, மனதை ஒருங்கமைக்க, செயல்திறனை ஊக்கவிக்க மற்றும் அதிக பசி எடுப்பதைத் தடுக்கின்றது. உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து பல்வேறு வகையான பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைக் கண்டறிந்து கொள்ளுங்கள். அவர்கள் போதுமான தண்ணீர் மற்றும்/அல்லது இனிப்புச் சேர்க்காத தேநீர் அருந்துவதை நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.



நலமான
இடையுணவுகள்
குறித்த
எடுத்துக்காட்டல்கள்



பின்பக்கத்தில் நலமான யோசனைகளை நீங்கள் காணலாம். உங்கள் பிள்ளை எவற்றை அதன் இடைவேளை உணவுப் பெட்டியில் எடுத்துவர விரும்புகிறது என்பது குறித்துக் கதைப்பதுடன் புள்ளியிடுங்கள்.

எடுத்துக்காட்டல்கள்

இடையுணவுகள் மிகச் சாதாரணமாக ஒரு மூடக்கூடிய பெட்டிகளில் (Znüni-box) வைத்து எடுத்துச் செல்லலாம். பழத்துண்டுகளை நீங்கள் எலுமிச்சைச் சாற்றில் தோய்த்து வையுங்கள், இதன்மூலம் நீண்ட நேரத்துக்கு அவை கெடாமல் இருக்கும். ஈரமான பொருட்களிலிருந்து உலர்ந்தவற்றைப் பிரிக்க, நீங்கள் அவற்றை ஒரு மெழுகுக் கடதாசியில் சுற்றிவையுங்கள்.

சீனி, கொழுப்பு மற்றும் உப்பு: கவனமெடுங்கள்!

இனிப்பு வகைகள், சீனி கலந்த பானங்கள் மற்றும் கொழுப்பான தின்பண்டங்கள் இடைவேளைக்கு ஏற்றவை அல்ல. இந்த உணவுப்பொருட்கள் வயிற்றை நிரப்பாது அத்துடன் முக்கியமான ஊட்டச்சத்துகளை வழங்காது. அவை பல்சொத்தை மற்றும் உடல் பருமனை ஏற்படுத்தும்.

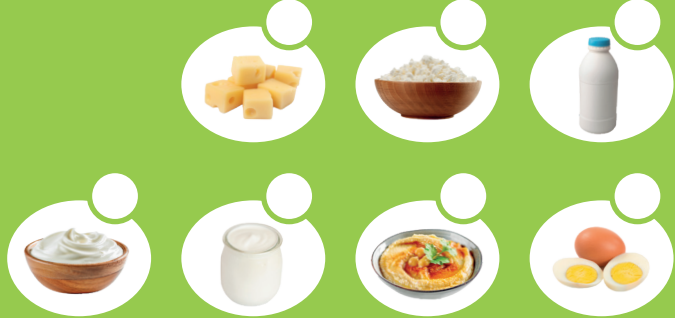
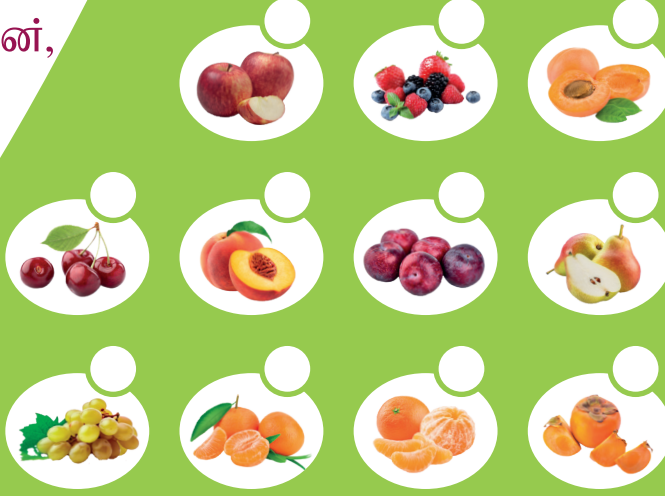
இக் காரணத்தால் இனிப்பு சேர்த்த பானங்கள், பழச்சாறுகள், பால் கலந்த பானங்கள் மற்றும் சக்தியான பானங்கள் அத்துடன் சொக்லெட் போன்ற இனிப்புவகைகள், பிஸ்கட், குமி பேர்ச்சென், சீனி சேர்த்த தானிய பிஸ்கட் மற்றும் பழ-இரசங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தின்பண்டங்களான சிப்ஸ், உப்புக்குச்சிகள், அப்பரோ பிஸ்கெட், கிப்பெலி மற்றும் சலமெற்றி போன்றவைகள் பெரும்பாலும் கொழுப்பு மற்றும் உப்பு நிறைந்தவை.

நலமான பிள்ளைகள் பற்கள்

ஒழுங்காக பற்களைத் துலக்குவது முக்கியமானது! இருப்பினும் உங்கள் பிள்ளையின் பல் ஆரோக்கியத்தை பற்களுக்கு உகந்த உணவுகள் மற்றும் பொருத்தமான உணவுவேளைகளின் தீர்மானங்கள் ஊடாகப் பலப்படுத்தலாம்.

பழச்சாறு, சிரப், வெள்ளைப்பாண், வாழைப்பழம் மற்றும் உலர்ந்த பழங்கள் குறித்துக் கவனமாக இருங்கள். அவைகளில் சீனி உள்ளதுடன் பற்களை சேதப்படுத்தும். அத்துடன் சீனி சேர்த்த யோகெட் மற்றும் பழத்தயிர் போன்றவையும் பரிந்துரை செய்யப்படவில்லை.

ஒரு இடையுணவு
உங்களுக்கு
சுவையூட்டுவதுடன்,
உங்களுக்குள்
உள்ளவற்றை
எழுப்புகின்றது!



பிள்ளைகளின் கை, தனிப்பட்ட
பங்குகளின் அளவாக அமையும்.

தெரிந்திருப்பது நல்லது.

பழுத்துப் பிடுங்கப்பட்ட பழங்கள்
மிகவும் இனிப்பானவையாக
இருக்கும். எனவே பிராந்திய மற்றும்
பருவகாலங்களைக் கவனத்தில்
கொள்ளுங்கள். வாழைப்பழங்கள்,
மாம்பழங்கள், அன்னாசிப்பழங்கள்,
உலர்ந்த பழங்கள், மற்றும்
பழச்சாறுகள் நீண்ட போக்குவரத்துப்
பாதைகள் காரணமாக காலநிலைக்குத்
தீங்கு விளைவிக்கின்றன.

சேர்ந்து உதவியவர்



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



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