

## SEVGİLİ EBEVEYNLER

Teneffüsler önemlidir. Çocuğunuz teneffüslerde hareket edebilir, rahatlayabilir ve pillerini yeniden şarj edebilir. Çeşitli besinler açısından zengin olan dengeli bir ara öğün (Znü-ni), konsantrasyonu ve performansı artırır ve anlık açlık hissini giderir. Çocuğunuzla birlikte meyve ile sebzenin çeşitliliğini keşfedin. Yeterince su ve/veya şekersiz çay içtiğinden emin olun.



**SAĞLIKLI ARA  
ÖĞÜNLER  
İÇİN FAYDALI  
BİLGİLER**



Sağlıklı fikirleri arka sayfada bulabilirsiniz. Bunlardan yararlanarak çocuğunuzun beslenme kutusunda nelerin olmasını istediğini belirleyebilir ve işaretleyebilirsiniz.

## FAYDALI BİLGİ

Ara öğün, kilitlenebilir bir beslenme kutusunda (ZnüniBox) kolayca taşınabilir. Meyve dilimlerini daha uzun süre taze tutmak için üzerine limon suyu sıkın. Kuru gıdaları ıslak gıdalardan ayırmak için onları mumlu kağıda sarabilirsiniz.

## ŞEKERE, YAĞA VE TUZA DİKKAT!

Tatlılar, şekerli içecekler ve yağlı atıştırmalıklar teneffüsler için uygun besinler değildir. Bunlar doyurmaz ve önemli besin maddeleri içermez. Ayrıca diş çürümelerine ve obeziteye neden olabilirler.

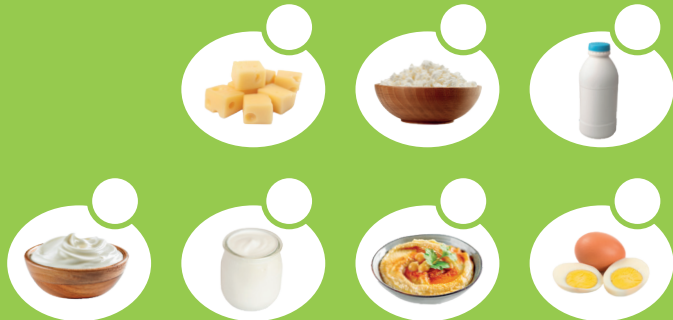
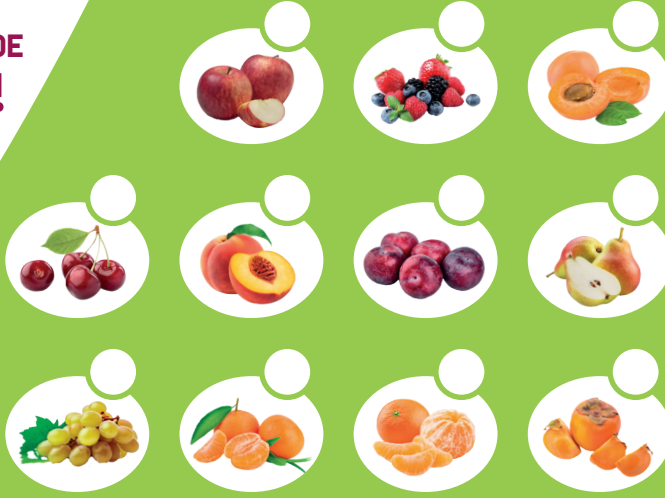
Bu nedenle tatlı içecekler, meyve suları, karışık sütlü içecekler ve enerji içeceklerinin yanı sıra çikolata, bisküvi, jelibon tarzı şekerler, şekerli tahıl barları ve meyve ezemeleri gibi tatlılardan kaçının. Cipsler, çubuk krakerler, aperatif bisküviler, kruvasanlar ve salametti gibi atıştırmalıklar genellikle çok yağlı ve tuzludur.

## SAĞLIKLI ÇOCUK DİŞLERİ

Dişleri düzenli olarak fırçalamak önemlidir! Ancak diş dostu gıdalar seçerek ve öğünleri sağlıklı bir şekilde ayarlayarak çocuğunuzun diş sağlığını da güçlendirebilirsiniz.

Meyve suyu, pekmez, beyaz ekmek, muz ve kuru meyvelere dikkat edin. Bunlar şeker içerir ve dişlere zarar verir. Şekerli yoğurtlar ve meyveli quarklar da tavsiye edilmez.

ARA ÖĞÜNLER  
HEM LEZİZ  
OLUR HEM DE  
ENERJİ VERİR!



## BUNLARI BİLİYOR MUYDUNUZ?

Olgun meyveler daha lezzetli olur, bu nedenle yerel ürünleri ve mevsime uygun meyveleri seçmeniz tavsiye edilir. Muz, mango, ananas, kuru meyve ve meyve suları gibi egzotik meyvelerin tüketimi, uzun nakliye rotaları nedeniyle iklim üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir.



Çocuğunuz için öğöreceğınız ara öğün porsiyonunun büyüklüğü için elinin büyüklüğünü rehber olarak alabilirsiniz.

Destekleyen kurum(lar)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



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