

ШАНОВНІ БАТЬКИ

Важливо робити перерви. Ваша дитина зможе порухатися, розслабитися та зарядитися енергією. Збалансований перекус (Znüni), багатий різноманітними поживними речовинами, сприяє концентрації уваги та працездатності й запобігає появі сильного відчуття голоду. Відкрийте для себе розмаїття фруктів та овочів разом зі своєю дитиною. Слідкуйте за тим, щоб дитина пила достатньо води та/або несолодкого чаю.



ПОРАДИ ЩОДО ЗДОРОВИХ ПЕРЕКУСІВ



Корисні ідеї можна знайти на зворотному боці. Обговоріть і позначте, що ваша дитина любить брати із собою в ланч-боксі.

ПОРАДА

Перекус можна зручно транспортувати в контейнері, що закривається (ZnüniBox). Збризніть скибочки фруктів лимонним соком, щоб довше зберегти їх свіжими. Для відділення сухих продуктів від вологих можна загорнути їх у харчову плівку.

ЦУКОР, ЖИР І СІЛЬ: ОБЕРЕЖНО!

Солодощі, напої з високим вмістом цукру та жирні закуски не підходять для перерви. Ці продукти не надають відчуття ситості та не забезпечують організм важливими поживними речовинами. Вони можуть спричинити карієс і ожиріння.

З цієї причини уникайте солодких напоїв, фруктових соків, молочних коктейлів та енергетичних напоїв, а також солодощів, як-от шоколад, печиво, мармеладні ведмедики, злакові батончики з цукром і фруктові пюре. Такі закуски, як чіпси, солена соломка, печиво-аппетайзер, круасани і саламетті (сушені ковбаски), часто бувають дуже жирними і солоними.

ЗДОРОВІ ЗУБИ В ДІТЕЙ

Дуже важливо регулярно чистити зуби! Але ви також можете зміцнити здоров'я зубів вашої дитини завдяки корисним для зубів продуктам і правильному режиму харчування.

Будьте обережні з фруктовими соками, сиропами, білим хлібом, бананами та сухофруктами. Вони містять цукор і псують зуби. Також не рекомендується вживати підсолоджені йогурти та фруктові пюре.

ПЕРЕКУС ПРИЄМНИЙ НА СМАК І ДОПОМАГАЄ РОСТИ ТА РОЗВИВАТИСЯ!



КОРИСНО ЗНАТИ.

Смак стиглих фруктів більш насичений, тому варто звертати увагу на регіональне походження і сезонність. Споживання екзотичних фруктів, як-от банани, манго, ананаси, а також сухофруктів і фруктових соків негативно позначається на кліматі через їхнє тривале транспортування.



Розмір індивідуальної порції визначається за розміром руки дитини.

За підтримки



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



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