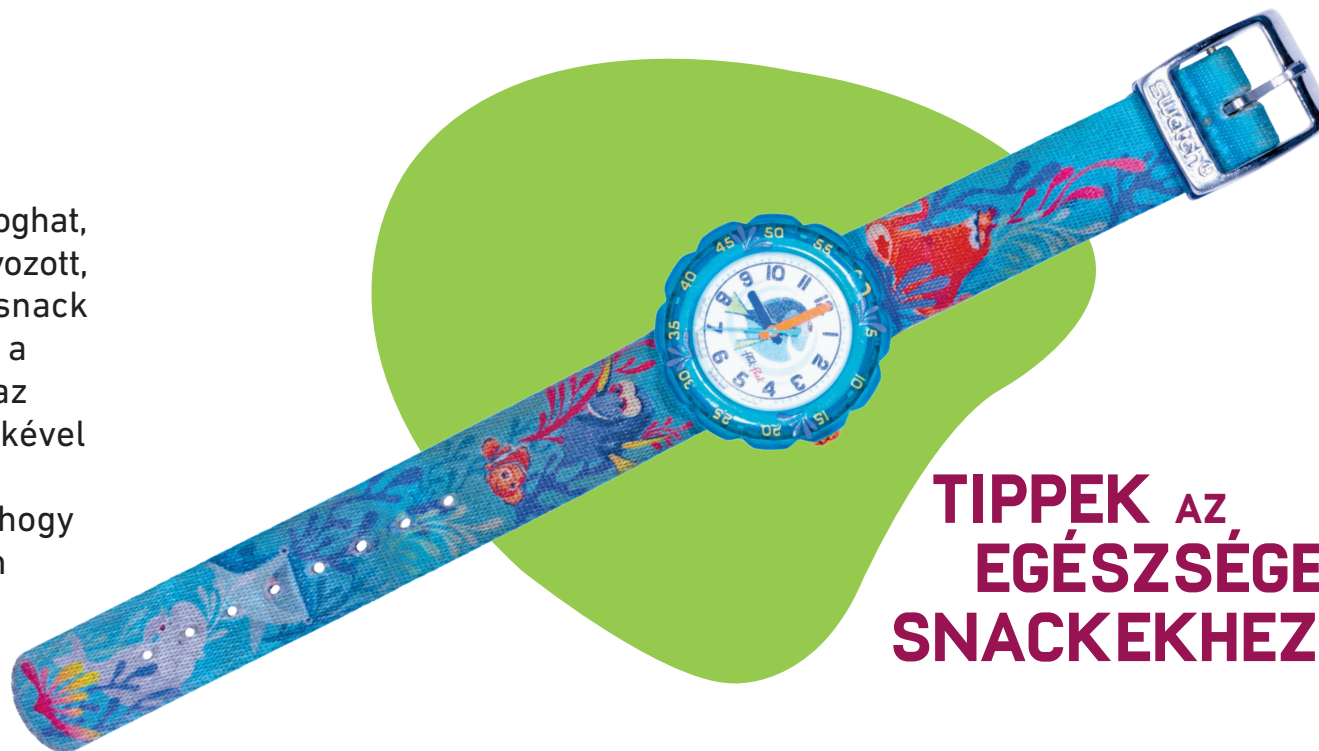


KEDVES SZÜLŐK!

A szünetek fontosak. Gyermeke mozoghat, lazíthat és feltöltődhet. A kiegyensúlyozott, különböző tápanyagokban gazdag snack (Znüni) elősegíti a koncentrációt és a teljesítményt, és megakadályozza az éhségérzetet. Ismerje meg gyermekével együtt a gyümölcsök és zöldségek sokféleségét. Győződjön meg róla, hogy elegendő vizet és/vagy cukrozatlan teát igyanak.



TIPPEK AZ EGÉSZSÉGES SNACKEKHEZ



Egészséges ötleteket a hátoldalon talál. Beszéljék meg és jelöljék be, hogy gyermeke mit szeret magával vinni az uzsonnás dobozában.

TIPP

Az uzsonna könnyen szállítható egy zárható dobozban (Znüni-box). Nyomjon a gyümölcsszeletekre egy kis citromlét, így tovább frissek maradnak. A száraz és a nedves termékek szétválasztása érdekében sütőpapírba is csomagolhatja ezeket.

CUKOR, ZSÍR ÉS SÓ: VIGYÁZZ!

Az édességek, cukros italok és zsíros snackek nem ajánlottak a szünetekben való fogyasztásra. Ezek az ételek nem laktatnak, és nem biztosítják a fontos tápanyagokat. Fogszuvasodást és elhízást is okozhatnak.

Ezért kerülje az édes italokat, gyümölcsleveket, kevert tejitalokat és energitalokat, valamint az olyan édességeket, mint a csokoládé, a keksz, a zselés cukorka, a cukrozott müzliszeletek és a gyümölcsturmikok. Az olyan snackek, mint a chipsek, ropik, sós kekszek, péksütemények és snack kolbászok gyakran nagyon zsírosak és sósak.

EGÉSZSÉGES GYERMEKFOGAK

A rendszeres fogmosás nagyon fontos! De a fogbarát ételekkel és megfelelő étkezési tervvel is erősítheti gyermeke fogainak egészségét.

Legyen óvatos a gyümölcslével, szirupokkal, fehér kenyérrel, banánnal és aszalt gyümölcsökkel. Ezek cukrot tartalmaznak és károsítják a fogakat. Az édesített joghurtok és a gyümölcsös túró szintén nem ajánlott.

AZ UZSONNA ÍZLETES ÉS MEGHOZZA AZ ÉT VÁGYAT!



JÓ TUDNI

Az érett gyümölcsök íze intenzívebb, ezért érdemes odafigyelni a helyi lehetőségekre és a szezonálisra. Az egzotikus gyümölcsök, például a banán, a mangó, az ananász, a szárított gyümölcsök és a gyümölcslevek fogyasztása a hosszú szállítási útvonalak miatt káros hatással van az éghajlatra.



A gyermek keze szolgál útmutatóként az egyéni adagok méretéhez.

Az alábbi szervezetek támogatásával



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



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