

# Këshilla për «Znüni» dhe «Zvieri» të shëndetshëm

Albanisch

## Të dashur prindër

Pushimet gjatë ditës janë të rëndësishme në jetën e përditshme. Gjatë kësaj kohe, fëmija juaj duhet të shijojë dëshirën e grumbulluar për lëvizje dhe të furnizohet me energji të re. Nëpërmjet një Znüni të balancuar, i cili kujdeset për furnizimin me lëndë ushqyese dhe lëngje, mund të parandalohen vështirësitë në përqëndrim dhe shfaqjet e lodhjes. Zbuloni me fëmijën tuaj shumëllojshmërinë e frutave dhe perimeve dhe kujdesuni që fëmija juaj të pijë mjaftueshëm.

### Ide- për një «Znüni» dhe «Zvieri» të shëndetshëm

Në faqen mbrapa, bashkë me fëmijën tuaj, mund të vini një kryq mbi ushqimet që fëmija juaj dëshiron të ketë në rutinë e tij për «Znüni». ✕

### Asnjë ëmbëlsirë dhe snacks

Pijet e sheqerosura, ëmbëlsirat dhe vaktet e vogla me yndyrë (snacks) duhet të mënjahohen si ushqime për pushimet e vogla gjatë ditës. Pohimet e reklamave ngatërrojnë: këto vakte të vogla nuk bëjnë një ngopje të rregullt, përmbajnë shumë yndyrë dhe shumë pak lëndë ushqyese me vlerë. Përveç kësaj ato mund të shkaktojnë karies dhe mbipeshë.

Për këtë arsye nuk këshillohen: pije të ëmbla si Cola, çaj i ftohtë ose lëngje frutash të sheqerosura, pije energjike, pije të përzjera e të ëmbëlsuara qumështi, ëmbëlsira si çokolatë, feta qumështore (Milchschnitten), Haribo, biskota ose biskota drithërash si edhe patatina, kikirikë të kripur ose krosant.

### Herë pas here është mirë edhe

Këto propozime për «Znüni» mund të përdoren ndonjëherë për variacion, por janë më pak të përshtatshme se ato në faqen mbrapa.

- Lëng frutash i holluar
- Bukë e bardhë ose gjysëm e bardhë
- Banane
- Fruta të thata

Meqenëse ato kanë përmbajtje sheqeri dhe mbeten nëpër dhëmbë, është shumë e këshillueshme që më pas të bëhet larja e dhëmbëve ose të paktën shpërlarja e gojës me ujë.

### Këshillë

«Znüni» transportohet më së miri në një kuti që mund të mbyllet. Spërkatja e copave të frutave me lëng limoni, pengon bërjen ngjyrë kafe të tyre. Kështu frutat mbeten joshëse për t'u ngrëne.



# Një «Znüni» shijon dhe zgjon



Pa sheqer



Pa sheqer



Të papërshtatshme për fëmijët në moshën  
0–4 vjeç, për shkak të rrezikut të asfiksimit.

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

bischfit.ch



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