

Şîret ji bo Znüni û Zvieri

Kurmandschi

Dêbavên hêja,

bênvedan demên giring yê rojane ne. Li gel vê divê zaroka/e we tenglivekê bijî û enerjîyeke nû depo bike. Bi Znüniyeke wezinandî ya paşalîkariya tiştên tox û vexwarinê tedarek dike, dikarin pêşî li zehmetiyên lêhûrbûnê (konsantrasyon) û xwediyarkirina westiyatiyê bigire. Tevî zaroka/ê xwe piralîtiya fêkî û zebzeyan dîtvan bikin û bala xwe bidinê, ka ew têr vedixwe an na.

Fikrên Znüni- û Zvieriya tendurîst

Li rûpela pişt hûn dikarin tevî zaroka/ê xwe nîşan bikin, ka ew dixwaze di kodika xewe ya Znüniyê de çî hebe. ❌

Xwarina şîranî û navberxwarinan na

Divê pêşî li xwarina xwarinên bi şeker, şîranî û xwarinên di wan de zêde rûn hene, ji bo tîmarkirina bânvedanê, were girtin. Îfadeyên fûtkariyan bigûhêrin. Ev xwarinên mirov ne rast têr dikin, gelek rûn di wan de heye û hindik madeyên têhiyan yê giring dişînin. Ev yek jî rê ji kariyes û qelewbûnê re vedike.

Nayên pêşniyarkirin, ji ber ku: Vexwarinên şîrîn yê mîna Cola, qeşaçay (Ice-Tea) an jî avên fêkî yê bi şeker, vexwarina enerjîyê (Energydrinks) vexwarinên şîrî yê şîrinkirî, şîranî yê mîna çikolat şîrparî (Milchschnitte), hirçikên naylonî (Gummibärchen) nanik an jî xelekên zadî (Getreideriegel) herwiha çîpsên pomes, Nüssliyên şor (Salznüssli) an jî Gipfeli.

Car carnan jî baş e

Ev pêşniyaren Znüniyê jî bi awayê gûherter dikarin carnan werine bikaranîn, lêbelê ji yê li rûpela pişt hatine rêzkirin hindiktir kêrhatî ne.

- Avên fêkî yê hatine tenikkirin.
- Nanê sipî- an jî nîvsipî
- Mûz
- Fêkiyên hişkirî

Ji ber ku di wan de şeker heye û dikarin bi diranan ve zeliqî bimînin, gelek tê pêşniyarkirin, ku piştî wê diran werine paqijkirin an jî bi hindikayî di dev de av were werdan.

Şîret

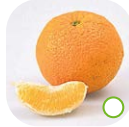
Znüni baştirîn di qutiyeke deriyê wê tê girtin ya Znüniyê de tê neqilkirin. Hinek ava leymûnê li ser tûziyên fêkî tê guvaştin, ev yek pêşî li qahweyîbûnê digire. Bi vî awayî fêkî bitahme dimînin.



Znüni bi tehme û hişiyar dike.



be Şekir



be Şekir



Ji bo zarokên 0–4salî ji ber sedemên
talûkeya fetisînê, ne kêrhatî ye.

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