

Sağlıklı Beslenme Çantası İçeriği ve Atıştırmalıklar için Tavsiyeler

Türkisch

Sevgili Veliler

Teneffüsler, günlük yaşamda soluklanmak için önemli fırsatlardır. Teneffüsler, çocuğunuzun oturarak biriktirdiği enerjiyi atması ve yeni enerji depolaması içindir. Besin ve sıvı takviyesini sağlayan dengeli bir beslenme çantası içeriği ile çocuğunuzun dikkatinin dağılmasını ve yorulmasını önleyebilirsiniz. Çocuğunuzla birlikte meyve ve sebzelerin çeşitliliğini keşfedin ve yeterli miktarda sıvı tüketmesine dikkat edin.

Beslenme çantası ve atıştırmalar için sağlıklı seçenekler

Arka sayfada çocuğunuzun beslenme çantasında neler isteyecek olduğunu işaretleyebilirsiniz. ☒

Şekerli ve Yağlı Atıştırmalıklar Tercih Etmeyin

Şekerli içecekler, tatlılar ve bol yağlı atıştırmalıklar teneffüste tüketilmek üzere tercih edilmemelidir. Reklamlarda verilen mesajlar yanıltıcıdır: bu tür atıştırmalıklar tok tutmazlar, fazla yağ ve yetersiz miktarda değerli besin maddelerini sağlarlar. Ayrıca diş çürüklerine ve şişmanlığa neden olabilirler.

Bu nedenlerle tavsiye edilmeyen gıdalar şunlardır: Kola, Ice-Tea veya şeker içeren meyve suları, enerji içecekleri ve şekerlendirilmiş sütlü karışım içecekleri gibi tatlı içecekler, çikolata, gofret, jelibon, bisküvi veya buğdaylı barlar ayrıca bonfrit, tuzlu çerezler ve kuasanlar.

Arada tüketilmek için Uygun

Arka sayfadakiler kadar sağlıklı olmasa da arada tüketilmek için uygun olan beslenme çantası içeriği seçenekleri şunlardır:

- Sulandırılmış meyve suyu
- Beyaz ekmeğe ya da yarı buğday ekmeği
- Muz
- Kuru meyveler

Şeker içerdikleri ve tüketildikten sonra dişlere yapıştıkları için yendikten sonra dişlerin fırçalanması veya en azından ağzın çalkalanması tavsiye edilir.

Tavsiye

Beslenme çantasının kapatılabilen bir kutudan oluşması en iyi tercihtir. Meyve dilimlerine biraz limon suyu dökülürse, kararmaları önlenir. Böylece meyvelerin albenisi korunur.



Sağlıklı atıştırmalıklar hem lezzetlidir, hem de zihni açar



Şekersiz



Şekersiz



0-4 yaş arası çocuklar için boğulma tehlikesi nedeniyle uygun değildir.

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