



## Tips per marendas saunas

Rumantsch

### Chars geniturs

Las pausas èn interrupziuns impurtantas dal mintgadi. Voss uffant duai sa mover e tancar energia. Grazia ad ina marena equilibrada che proveda l'uffant cun novas substanzas nutritivas e cun liquid pon ins prevegnir a difficultads da sa concentrar, a la stancladad ed a surpais pervi da fomunas. Scuvri cun Voss uffant la diversidad da fritgs e da legums e faschai atenziun che l'uffant baivia avunda.

#### Ideas per marendas saunas

Sin la vart davos da quest flyer pudais Vus tscherner cun Voss uffant tge ch'el vul prender cun sai sco marena. Faschai ina crusch! ❌

#### Nagins dultschims e snacks

Bavrondas cun zutger, dulschims e snacks che cuntegnan bler grass n'èn betg adattads sco marena. Ils messadis en las reclamas cugliunan: quests snacks na sazieschan betg endretg, cuntegnan memia bler grass e memia paucas substanzas nutritivas preziasas. Ultra da quai pon els chaschunar caries e surpais.

Perquai **na vegnan betg raccomandads:** bavrondas dulschas sco cola, té fraid u suc da fritgs cun zutger, bavrondas energeticas, bavrondas maschadadas da latg e zutger, dulschims sco tschigulatta, «Milchschnitte», ursets da gumma, biscuits u bastunets da graun sco era pommes chips, nuschinassaladas u cornets.

#### Mintgatant era bun

Las suandantas marendas po Voss uffant era prender mintgatant cun sai sco alternativa. Ellas èn dentant main adattadas che quellas sin la vart davos dal flyer.

- suc da fritgs maschadà cun aua
- paun alv u mez alv
- bananas
- fritgs setgentads

Cunquai ch'ellas cuntegnan zutger e tatgan vi dals dents, vegni raccomandà zunt fig da lavar suenter ils dents u almain da derschentiar la bucca cun aua.

#### Tip

La marena vegn transportada il meglier en ina chaschetta ch'ins po serrar. Sch'ins metta in pèr daguts suc da citrona sin las sniclas dals fritgs, na vegnan quellas betg brinas e la marena resta gustusa.



# Ina marenda gusta e sveglia



senza zutger



senza zutger



betg adattà per uffants da 0–4 onns  
pervia dal privel da stenscher

Per incumbensa da



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

bischfit.ch



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