



ஆரோக்கியமான காலை இடைவேளை மற்றும் பிற்பகல்வேளைச் சிற்றுண்டிக்கான உதவிக் குறிப்புகள்

Tamil

அன்புள்ள பெற்றோர்களுக்கு

இடைவேளைகளானது, அன்றாட வாழ்வில் இளைப்பாறுவதற்கான முக்கிய வாய்ப்புகளாகும். இந்த இடைவேளைகளில், உங்களுடைய பிள்ளையால் தன்னுடைய ஆற்றலை அதிகரித்துக் கொள்வதற்கும், தன்னுடைய சக்திகளை அதிகரித்துக் கொள்வதற்கும் இயல வேண்டும். ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் திரவங்களின் தேவை பூர்த்தி செய்யப்படுவதை உறுதிசெய்கின்ற ஒரு சமநிலையிலான காலைச் சிற்றுண்டியைக் கொண்டு, கவனிப்புத் திறன் தொடர்பான பிரச்சினைகள் மற்றும் களைப்படைவதற்கான அறிகுறிகளைப் போக்க முடியும். பல்வேறு வகையான பழங்களையும் காய்கறிகளையும் உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து கண்டறியுங்கள். மேலும், அவன் அல்லது அவள் போதுமான அளவு தண்ணீர் அருந்துவதை உறுதி செய்யுங்கள்.

காலை இடைவேளை மற்றும் பிற்பகல்வேளைச் சிற்றுண்டிக்கான ஆரோக்கியமான யோசனைகள் அடுத்த பக்கத்தில், உங்கள் பிள்ளை தன்னுடைய சிற்றுண்டிப் பெட்டியில் என்னென்ன இருக்க வேண்டும் என விரும்புவார் என்பதை உங்கள் பிள்ளையைக் கொண்டு சரி குறியிடுங்கள்

இனிப்புகள் மற்றும் சிற்றுண்டிகளை தவிர்க்கவும்

இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்கள், இனிப்புகள் மற்றும் கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த சிற்றுண்டிகளை இடைவேளைகளுக்கான உணவாக அளிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். விளம்பரங்களில் கூறப்படுபவை உங்களை ஏமாற்றும் வாக்கியங்களாகும்: அத்தகைய சிற்றுண்டிகள் உங்கள் பிள்ளைகளின் பசியை உண்மையில் பூர்த்தி செய்வதில்லை. அவை அதிகளவு கொழுப்புச்சத்தை அளிக்கின்றன. மேலும், அவை போதுமான அளவு ஊட்டச்சத்தை கொண்டிருப்பதில்லை. அவை பற்சிதைவையும் உடற்பருமனையும் கூட விளைவிக்கலாம். எனவே பின்வரும் உணவுப் பொருட்கள் பரிந்துரைக்கப்படவில்லை: Cola, Eistee அல்லது இனிப்பூட்டப்பட்ட பழச்சாறுகள் போன்ற இனிப்பு பானங்கள், சக்தியூட்டும் பானங்கள், இனிப்பூட்டப்பட்ட பால் கலந்த பானங்கள், சாக்லெட், மில்க் பார்கள், Gummibärchen, பிஸ்கட்டுகள் அல்லது சீரியல் பார்கள் மற்றும் உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ், உப்பிடப்பட்ட கடலைகள் அல்லது Gipfeli போன்றவை.

கீழ்க்கண்டவற்றை அவ்வப்போது வழங்குவதும் சிறப்பாகும்

காலை இடைவேளைச் சிற்றுண்டிகளுக்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பின்வரும் உணவுகளை ஒரு மாறுதலுக்காக அவ்வப்போது வழங்கலாம் என்றாலும், பின்பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள உணவு வகைகளைக் காட்டிலும் இவை குறைவான அளவே ஏற்புடையவையாகும்.

- இனிப்பு குறைந்த பழச்சாறு
- வெள்ளை அல்லது பாதி-வெள்ளை ரொட்டி
- வாழைப்பழங்கள்
- உலர்ந்த பழம்

இவற்றில் சர்க்கரை கலந்துள்ளதாலும், இவை பற்களில் ஒட்டுக் கொள்ளும் என்பதாலும், இவற்றை உண்ட பிறகு பற்களைத் துலக்குவது அல்லது குறைந்தபட்சம் வாயைக் கொப்புளிப்பது அதிகம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

உதவிக்குறிப்பு

மூடியடைக்கக்கூடிய ஒரு சிற்றுண்டிப் பெட்டியில் காலைச் சிற்றுண்டியைக் கொடுத்தனுப்பவது சிறந்ததாகும். பழத் துண்டுகளின் மீது சிறிது எலுமிச்சை சாறைத் தடவுவதால், பழங்கள் பழுப்பு நிறமாக மாறுவது தடுக்கப்படும். இதனால் பழங்களில் பசியைத் தூண்டும் ஆற்றல் நிலைத்திருக்கும்.



ஒரு காலைவேளைச் சிற்றுண்டி சுவை மிகுந்தது மற்றும் உங்களைப் படுக்கையில் இருந்து எழ வைக்கும்



சர்க்கரை தவிர்ந்த



சர்க்கரை தவிர்ந்த



குரல்வளையில் அடைப்பு ஏற்படுத்தும் ஆபத்து இருப்பதால், இவை 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஏற்றதல்ல.