



Поради щодо здорових ранкових перекусів та полуденок

Ukrainisch

Шановні батьки

Перерви є дуже важливими в повсякденні. В цей час бажано, щоб ваша дитина мала можливість активно рухатись та набиралась енергії та сил. Збалансований ранковий перекус, який призначений для поповнення організму поживними речовинами та рідиною, допоможе запобігти виникненню проблем з концентрацією, втому, а також запобігає надмірній вазі, які можуть стати результатом гострого почуття голоду. Відкрийте для себе та своїх дітей різноманітність фруктів і овочів і звертайте, будь ласка, увагу на те, щоб дитина достатньо пила.

Ідеї здорових ранкових перекусів та полуденок

На зворотному боці ви можете позначити зі своєю дитиною те, що він/вона хотіли б мати у своєму боксі для перекусів. ☒

Ніяких солодощів та смаколиків

Уникайте підсолоджених напоїв, солодощів та смаколиків з високим вмістом жиру. Реклама не є правдивою: ці смаколики не насичують належним чином, мають занадто багато жиру і дуже мало цінних поживних речовин. Вони також можуть викликати карієс зубів і надмірну вагу.

Тому **не рекомендується**: солодкі напої, такі як кола, айстее або підсолоджені фруктові соки, енергетичні напої, підсолоджені молочні напої; солодощі, такі як шоколад, молочні батончики, желейні цукерочки, бісквіти або зернові батончики, картопляні чипси, солоні горішки або круасани.

Час від часу можливо

Ці пропозиції перекусів можна взяти з собою для різноманіття, але вони менш доречні, ніж ті, що на зворотному боці.

- Розведений фруктовий сік
- білий або сірий хліб
- банани
- сушені фрукти

Оскільки вони солодкі та липнуть до зубів, то дуже рекомендується чистити зуби або хоча б промивати рот водою.

Порада

Перекуси найкраще транспортувати в замкненому боксі. Якщо нарізні фрукти збризнути лимонним соком, це завадить потемнінню. Таким чином, фрукти залишаються смачними.



Перекус є смачним і бадьорить



Без цукру



Без цукру



Не підходить для дітей у віці 0-4 років через небезпеку задухи.

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