



رهنمایی های در رابطه ناشتای سالم بعد از صبحانه و بعد از نان چاشت (قبل از ظهر و بعد از ظهر)

Dari

والدین عزیز و محترم،

تفریح های کوتاه مهمترین لحظات در زندگی روزمره اند. درین حال طفل شما نیاز بحرکت داشته و باید انرژی و قوت مصرف شده را باز یابد. با یک ناشتای مناسب قبل از ظهر که در آن مواد غذایی و مایعات (نوشیدنی) در نظر گرفته شده باشد، می تواند مشکلات در زمینه تمرکز و خستگی ها را برطرف نماید. یکجا با طفل خود تان درباره میوه ها و تکراری و اینکه مایعات نوشیدنی بطور کافی صرف گردد، توجه داشته باشید...

ناشتای سالم بعد از صبحانه و بعد از نان چاشت (قبل از ظهر و بعد از ظهر)

شما می توانید که با طفل تان در پشت صفحه نشانی نمایید که در قطی ناشتا چه می خواهید، قرار داده شود... ❌

گاهگاهی اما بهتر

این پیشنهاد های برای ناشتا می تواند تغییراتی بخود ببیند، اما اینهایی که در پشت صفحه نوشته شده اند، کمتر می توانند مناسب باشند:

- آب میوه های رقیق شده
- نان سفید یا نیمه سفید
- کیکه
- میوه خشک

این هایی که شکر دار بوده و به دندان ها می چسبند، باید بعد از خوردن آنها دندان ها شسته شده یا حداقل آبکش دهن با آب ، بسیار زیاد توصیه می گردد...

نه شیرینی و نه خوراکی های مختصر و عاجل (Snacks)

از داخل نمودن نوشیدنی های شیرین شده، شیرینی ها و خوراکی های عاجل چربی دار در لست ناشتا اجتناب کنید. فریب ادعاهای تبلیغات و اعلانات را نخورید. این غذاهای عاجل سرخ شده (اشباع شده) درست نیستند، چربی زیاد دارند و فاقد مواد با ارزش غذایی می باشند و می توانند سبب پوسیدگی دندان و اضافه وزن گردند...

به این خاطر بهیچوجه این مواد توصیه نمی شوند

:نوشیدنی های شیرین مانند کولا، چای یخ و یا آب میوه های شیرین ساخته شده، نوشیدنی انرژی دار، نوشیدنی شیر های مخلوط شده، شیرینی ها و چاکلیت ها، کلچه های شیردار، شیرینی های اسفنجی (Gummibärchen)، بیسکیت ها و یا خوردنی های از غله جات مثل چیس کچالو، کلچه های در روغن سرخ شده و روغنی و میوه خشک نمک سود شده...

رهنمایی

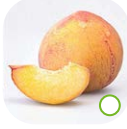
ناشتا بهتر است در یک قطی قابل بسته شدن مخصوص ناشتا، انتقال داده شود. بریده های میوه با آب لیمو، مانع از تیره شدن رنگ آن گردیده و میوه همچنان اشتها برانگیز می ماند...



یک ناشتا هم مزه می دهد و هم بیدار نگه میدارد..



بدون قند (بدون شکر اضافه شده)



بدون قند (بدون شکر اضافه شده)



برای اطفال از سن ۴-۰ بخاطر خطر بند ماندن در گلو توصیه نمی شود..

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