



Consejos para una merienda sana

Spanisch

Estimados padres

Los recreos son importantes pausas en la vida cotidiana de un niño. Su hijo/a debería aprovecharlos para moverse y reponer energía. Una merienda matutina (Znüni) que aporte nuevos nutrientes y líquido puede prevenir problemas de concentración y síntomas de cansancio. Descubra con su hijo/a la enorme variedad de fruta y verdura que existe y procure que beba suficiente.

Ideas para meriendas sanas (Znüni y Zvieri)

En el reverso puede marcar con su hijo/a lo que le gustaría que le pusiera en su fiambra. ✕

Nada de dulces ni snacks

Debe evitar las bebidas azucaradas, los dulces y los aperitivos grasos como comida para el recreo. La publicidad engaña: estos bocadillos no sacian realmente, aportan demasiada grasa y no contienen suficientes ingredientes nutritivos. Además, pueden producir caries y sobrepeso.

Por eso no se recomienda: bebidas azucaradas como refrescos, zumos azucarados, refrescos de té, bebidas energéticas, bebidas lácteas azucaradas, dulces como el chocolate, sándwiches de leche (Milchschnitten), gominolas, galletas o barritas de cereales, ni patatas fritas, patatillas, frutos secos salados o croissants.

De vez en cuando no pasa nada

Estas sugerencias para la merienda se pueden poner para variar, pero no son tan apropiadas como las del reverso.

- Zumo rebajado con agua
- Pan blanco o semiblanco
- Plátano
- Fruta seca

Dado que contienen azúcar y se quedan pegados a los dientes, después de consumirlos es recomendable lavarse los dientes o al menos enjuagarse la boca con agua.

Consejo

Lo mejor es que ponga la merienda en una fiambra hermética. Si rocía los trozos de fruta con un poco de zumo de limón, evitará que se pongan marrones. Así la fruta sigue estando apetitosa.



Una merienda que despierta y sabe bien



sin azúcar



sin azúcar



No apto para niños de 0 a 4 años
por riesgo de asfixia.

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