

DRAGI PĂRINȚI

Pauzele sunt importante. Copilul dumneavoastră se poate mișca, relaxa și încărca cu energie. O gustare echilibrată (Znüni), bogată în substanțe nutritive, stimulează concentrarea, performanța și potolește senzația de foame. Descoperiți alături de copilul dumneavoastră gama largă de fructe și legume. Aveți grijă să bea suficientă apă și/sau ceai neîndulcit.



SFATURI PENTRU GUSTĂRI SĂNĂTOASE



Idei sănătoase puteți găsi pe verso. Discutați și bifați ce îi place copilului dumneavoastră să ia cu el în caserola pentru gustări.

SFAT

Gustarea poate fi transportată cu ușurință într-o cutie etanșă (Znüni-box). Stropiți felii de fructe cu suc de lămâie pentru a le păstra proaspete mai mult timp. Pentru a separa produsele uscate de cele umede, le puteți înveli într-o hârtie cerată.

ZAHĂR, GRĂSIMI ȘI SARE: ATENȚIE!

Dulciurile, băuturile cu zahăr și gustările grase nu sunt potrivite pentru pauză. Aceste alimente nu asigură senzația de sațietate și nu furnizează substanțe nutritive importante. Ele pot cauza carii și supraponderalitate.

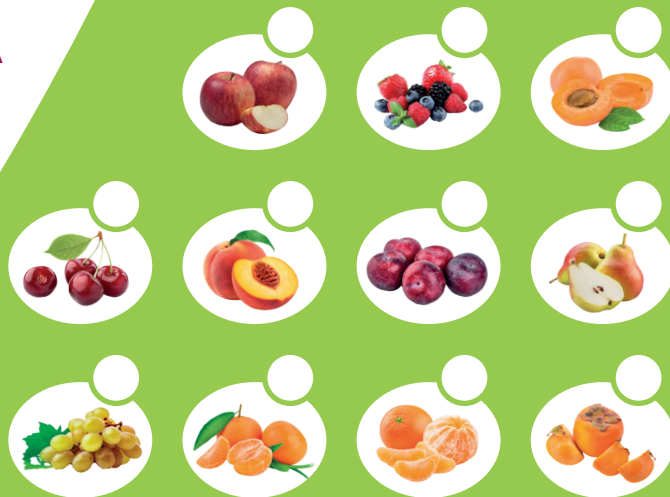
Din acest motiv, evitați băuturile dulci, sucurile de fructe, băuturile pe bază de amestecuri cu lapte și băuturile energizante, respectiv dulciurile precum ciocolata, biscuiții, jeleurile, batoanele de cereale îndulcite cu zahăr și sucurile cu pulpă de fructe. Gustările precum chipsurile, grisinele, produsele de patiserie, croissantele și salametti sunt adesea foarte grase și sărate.

DINȚI SĂNĂTOȘI PENTRU COPII

Spălarea regulată pe dinți este importantă! Însă și cu ajutorul alimentelor care nu dăunează dinților și o distribuire corectă a meselor consolidați sănătatea dentară a copilului dumneavoastră.

Aveți grijă cu sucul de fructe, siropul, pâinea albă, bananele și fructele uscate. Acestea conțin zahăr și dăunează dinților. De asemenea, iaurturile îndulcite și brânza de vaci cu fructe nu sunt recomandate.

**GUSTAREA
ESTE BUNĂ ȘI
TREZEȘTE LA
VIATĂ TÎT CE
SE-ĂSCUNDE
BUN ÎN TINE!**



BINE DE ȘTIUT.

Fructele coapte au un gust mai intens, așa că merită să acordați atenție regiunii și sezonului. Consumul de fructe exotice precum banane, mango, ananas, fructe uscate și sucuri de fructe are un efect negativ asupra climei din cauza rutelor lungi de transport.



Mâna copilului servește ca orientare pentru dimensiunea individuală a porțiilor.

Cu susținerea



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



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