

DRAGI RODITELJI

Pauze su važne. Vaše dijete može da se kreće, opusti i napuni novu energiju. Uravnoteženi međuobrok (Znūni), koji je bogat raznim hranjivim materijama potiče koncentraciju, efikasnost i sprečava pretjeranu želju za hranom. Otkrijte raznovrsno voće i povrće sa svojim djetetom. Pazite da pije dovoljno vode i/ili nezaslađenog čaja.



SAVJETI ZA ZDRAVE MEĐUOBROKE



Zdrave ideje možete da pronađete na poleđini. Da razgovarate i označite šta bi vaše dijete željelo da ponese sa sobom u svojoj kutiji za međuobroke.

SAVJET

Međuobrok jako jednostavno može da se transportira u kutiji (Znūnibox) koja može da se zatvori. Nakapajte kriške voća limunovim sokom kako bi duže ostale svježe. Kako biste odvojili suhe od mokrih proizvoda, možete ih zamotati u voštanu krpu.

ŠEĆER, MAST I SOL: OPREZ!

Slatkiši, slatka pića i masne užine nisu pogodni za pauze. Ova hrana ne zasićuje i ne daje nikakve važne hranjive materije. Mogu dovesti do karijesa i prekomjerne težine.

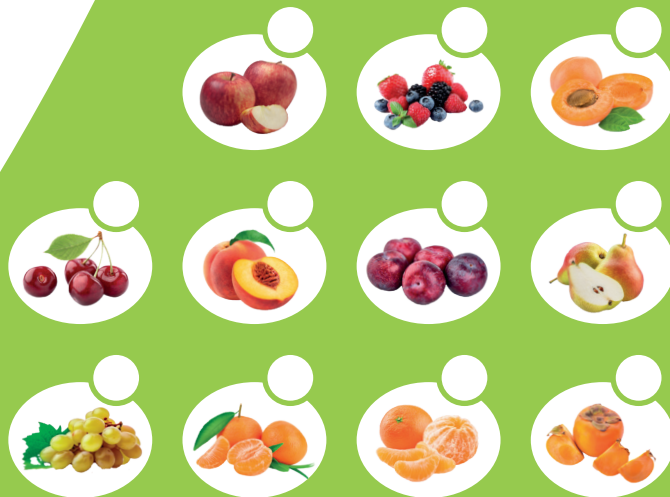
Iz tog razloga izbjegavajte slatke napitke, voćne sokove, miješane mliječne napitke i energetska pića, kao i slatkiše kao što su čokolada, keksi, gumeni medvjedići, slatke žitne pločice i voćni cijedeni plodovi. Užine kao što su čips, slani pereci, predjela, kroasani i salame često su jako masne i slane.

ZDRAVI DJEČJI ZUBI

Redovno pranje zubi je važno! Ali također možete podržati zdravlje zuba vašeg djeteta hranom koja je dobra za zube i odgovarajućom raspodjelom obroka.

Oprezno s voćnim sokovima, sirupima, bijelim kruhom/hljbom, bananama i suhim voćem. Sadrže šećer i oštećuju zube. Također se ne preporučuju zaslađeni jogurti i voćne skute.

MEĐUOBROK PRIJA I BUDI ONO ŠTO JE U TEBI!



Djetetova ruka služi kao vodič za individualne veličine porcija.

DOBRO JE ZNATI.

Plodovi ubrani u zreloom stanju imaju intenzivniji okus, stoga vrijedi obratiti pažnju na regionalnost i sezonalnost. Konzumacija egzotičnog voća kao što su banane, mango, ananas, sušeno voće i voćni sokovi opterećuju klimu zbog dugih transportnih ruta.

Uz podršku



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



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