



Gesundheitsdienst

## **Merkblatt – Gesundes Znüni und Zvieri**

### **Cari genitori**

Le merende sane completano la prima colazione, il pranzo e la cena e contribuiscono a far star bene il Vostro bambino / la Vostra bambina.

Potete trovare nella pagina precedente alcune proposte per queste piccole merende. Se appendete questa lista in cucina in maniera ben visibile troverete Voi e il Vostro bambino / la Vostra bambina stimoli e aiuto nella scelta.

**Qui alcune indicazioni generali importanti per merende equilibrate e sane.**

### **Cibi**

#### **Abbastanza, ma non abbondante, mantiene l'appetito!**

Le merende di mattina e di pomeriggio sono piccoli pasti; al prossimo pasto principale il Vostro bambino / la Vostra bambina dovrebbe avere nuovamente fame. Una pausa tra i pasti non favorisce soltanto denti sani, ma anche un buon atteggiamento nei confronti del cibo. Bere delle bevande non zuccherate è possibile in ogni momento!

#### **Combinazione e varietà aumentano il piacere!**

Le numerose possibilità di combinazione permettono di variare e piacciono al Vostro bambino / alla Vostra bambina – combini per esempio del pane integrale con un po' di formaggio e carote o cialde di riso con formaggio cottage cheese. Non ci sono limiti per le possibilità di combinazione.

#### **Le eccezioni fanno parte della variazione!**

Non regolarmente ma come possibilità di variazione, sono adatte le banane o la frutta secca. Contenendo zucchero rimangono però attaccate ai denti. Pertanto è consigliabile lavarsi dopo i denti. Anche la carne è adatta come variazione (per esempio carne secca, petto di tacchino o prosciutto magro).

#### **Per amore dei denti e della linea non zuccherato!**

Merende non zuccherate favoriscono la salute dei denti e un peso corporeo normale. Se eccezionalmente si mangia una merenda zuccherata occorre dopo lavarsi i denti.

### **Bevande**

L'acqua ed il tè non zuccherato sono la miglior soluzione come bevande per l'asilo, la scuola e il tempo libero. Fanno passare la sete, sono riguardose dei denti e mantengono l'appetito.

### **Merende non adatte**

#### **Prodotti dolcificati**

Tutte le barrette di cereali e cioccolata, fette al latte, bevande zuccherate (tè freddo, sciroppi, Energy-drinks) bevande dolcificate con dolcificanti artificiali (prodotti „light“) non sono delle alternative perchè instaurano l'abitudine al dolce.

#### **Prodotti grassi e molto salati**

Cornetti, trecce, torte, cioccolata, patatine fritte, snack salati, panini con salumi sono troppo nutrienti e non adatti come spuntino.

**Ernährung und Bewegung des  
Gesundheitsdienstes der Stadt Bern  
Telefon 031 321 69 54**

# Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

## Getränke

ohne Zucker



Wasser



Tee

## Früchte



Apfel



Birne



Trauben



Kirschen



Pflaumen



Nektarine



Mandarine



Orange



Pfirsich



Aprikosen



Beeren

## Gemüse



Tomate



Rüebli



Gurke



Peperoni



Radiesli



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie

## Brot und Kräcker



Vollkornbrot



Halbweissbrot



Knäckebrot



Vollkornkräcker



Reiswaffeln

## Milchprodukte



Käse



Frischkäse auf Brot



Quark Nature



Joghurt Nature



Milch

## Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse