

Gesundheitsdienst

Merkblatt – Gesundes Znüni und Zvieri

Queridos padres

Los almuerzos ligeros saludables complementan el desayuno, el almuerzo y la cena y contribuyen a que su hijo esté bien provisionado con todos los nutrientes necesarios.

En el anverso podrá encontrar propuestas para los almuerzos ligeros de las nueve y las cuatro. Si cuelga esta lista en la cocina de manera que quede bien visible, podrán encontrar usted y su hijo cada día propuestas y ayuda para elegir alimentos.

A continuación se indican algunos avisos generales de importancia para unos almuerzos ligeros saludables y equilibrados a las nueve y las cuatro.

Comer

¡Lo suficiente pero no en abundancia, conserva el apetito!

Los almuerzos ligeros de las nueve y las cuatro no son comidas; su hijo deberá volver a tener hambre hasta la próxima comida principal. Una pausa de almuerzo ligero entre las comidas no sólo favorece la salud dental, sino que además proporciona una actitud saludable frente a la comida. ¡En cualquier momento podrán tomarse bebidas no azucaradas!

¡La combinación y la variedad proporcionan placer!

La multitud de posibles combinaciones proporcionan diversidad y le dan alegría a su hijo - pruebe combinar p.ej. pan integral con algo de queso y zanahoria o tortitas de arroz con cottage cheese. Las posibilidades que existen para combinar no tienen límite.

¡Las excepciones forman parte de la diversidad!

De manera irregular, los plátanos y los frutos secos son apropiados para variar el almuerzo ligero de las nueve y las cuatro. Pero debido a que contienen azúcar se quedan pegados a los dientes. Por eso resulta recomendable limpiarse los dientes después de comerlos. La carne también es muy apropiada para variar (como p.ej. la carne seca, la pechuga de pavo o el jamón magro).

¡Alimentos sin azúcar por amor a los dientes y al peso!

Almuerzos ligeros que no contengan azúcar favorecen la salud de los dientes y un peso corporal normal. Si se toman almuerzos ligeros de las nueve o las cuatro con azúcar por excepción, es necesario limpiarse los dientes después de comer.

Bebidas

Las bebidas más apropiadas para llevarse al jardín de infancia, a la escuela y para el camino son el agua y el té sin azúcar. Estas bebidas apagan la sed, cuidan los dientes y mantienen el apetito.

Almuerzos ligeros de las nueve y las cuatro no apropiados

Productos azucarados

Todas las barritas de cereales y chocolate, sándwich de leche, bebidas azucaradas (Ice Tea, sirope, bebidas energéticas), bebidas endulzadas de manera artificial (productos "Light") no son ninguna alternativa por que mantienen la costumbre de tomar cosas dulces.

Grasas y productos muy salados

Medias lunas, bollos trenzados, pasteles, chocolate, patatillas, tentempiés salados y sándwiches con fiambre son demasiado nutritivos y no sirven como almuerzo ligero.

**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

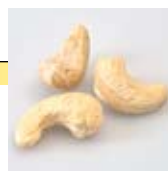
Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse