

Gesundheitsdienst

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

### **Prezados Pais**

Refeições intermediárias saudáveis completam o café-da-manhã, o almoço e o jantar e contribuem para que seus filhos fiquem bem providos.

Idéias para o lanche da manhã e da tarde adequado encontram-se no verso desta folha. Se esta lista estiver pendurada em um local bem visível na cozinha, os senhores e seus filhos encontrarão diariamente sugestões e apoio na hora da escolha do lanche.

**Aqui, algumas indicações para um lanche saudável e equilibrado.**

### **Comer**

**suficiente, mas não exagerado, mantém o apetite!**

O lanche da manhã e da tarde são uma pequena refeição; sua criança deveria sentir fome até a próxima refeição. Uma pausa alimentar entre as refeições contribui não só para a saúde dos dentes, mas também para um comportamento alimentar saudável. Bebidas não açucaradas podem ser tomadas em todo momento!

**Combinação e variedade estimulam o prazer!**

As várias possibilidades de combinação garantem variedade e trazem mais alegria à sua criança – combinem por exemplo pão integral com um pedaço de queijo e cenoura ou biscoitos de arroz com queijo fresco. Não há limites para as possibilidades de combinações.

**Exceções fazem parte da variedade!**

Não regularmente, mas para variar o lanche pode-se oferecer bananas ou frutas secas. Como estes contêm açúcar, ficam colados nos dentes. Por isso, é recomendável escovar os dentes depois. Também para variar, recomenda-se carne (como por ex. Carne seca, peito de peru ou presunto magro).

**Alimentos sem açúcar – por amor aos dentes e ao peso!**

Refeições intermediárias sem açúcar protegem a saúde dos dentes e um peso normal. Se excepcionalmente o lanche conter açúcar, deve-se escovar os dentes depois.

### **Bebidas**

Água ou chá sem açúcar são as bebidas ideais para o jardim da infância, escola e passeios. Eles matam a sede protegendo os dentes e mantendo o apetite.

### **Isto não é adequado para o lanche da manhã ou da tarde**

#### **Produtos açucarados**

Todos as barras de cereais e chocolates, “Milchschnitten”, bebidas açucaradas (chá gelado “Eistee”, refrescos, bebidas energizantes), bebidas adoçadas artificialmente (produtos “Light”) não são adequadas, porque elas mantêm o hábito com os doces.

#### **Gordura e produtos com muito sal**

Croissant “Gipfeli”, tranças, bolos, chocolates, batatas chips, “snacks” salgados, sanduiches com linguiças e salames são muito nutritivos e portanto não se adequam em uma refeição intermediária.

**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

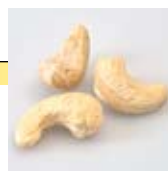
## Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse