

Gesundheitsdienst

Merkblatt – Gesundes Znüni und Zvieri

Të dashur prindër

Ushqimet e shëndetshme mes racioneve kryesore e plotësojnë mëngjesin, drekën dhe darkën dhe kontribuojnë (ndihmojnë) që fëmija gjatë tërë kohës të jetë i furnizuar mirë me to. Propozime për shujta të tilla gjeni në faqen e përparme. Nëse këtë listë e varni diku në kuzhinë, ashtu që ta keni nën vështrim, do të gjeni ju dhe fëmija i juaj çdo ditë stimulim dhe ndihmë për të zgjedhur.

Këtu disa të dhëna të përgjithshme me rëndësi për një shujtë të shëndetshme dhe të ekuilibruar (matur)

Mjaft, por jo tepër, që të mos humbet apetiti!

Shujta e paradites dhe pasdites duhet të jenë racione të vogla, ashtu që kur të vijë koha për ushqimin kryesor fëmija i juaj të ketë përsëri uri. Një pauzë ushqimi mes racioneve jo vetëm që mbron shëndetin e dhëmbëve, por njëherit krijon një pikëpamje të shëndosh për ushqimin. Pirja e pijeve të pa sheqerosura është e mundur çdo kohë!

Kombinimi dhe shumëllojshmëria kujdesen për shije!

Mundësitë e shumta të kombinimit kujdesen për ndërrim dhe fëmijës tuaj i sjellin kënaqësi. Kombinoni p.sh. bukë integral me pak djathë dhe karota ose vafër orizi me djathë (Hüttenkäse). Mundësitë e kombinimit nuk kanë kufij.

Shumëllojshmërisë së ushqimit i takojnë edhe përjashtimet!

Nuk duhet rregullisht, por sa për ndërrim në shujtat e paradites dhe pasdites janë të përshtatshme bananet dhe pemët e terura. Meqë përmbajnë sheqer ngjiten dhe mbesin në dhëmbë. Për këtë arsye rekomandohet, që pastaj të lahen dhëmbët. Gjithashtu si ndërrim përshtatet edhe mishi (si p.sh. mish i terur nga gjoksi i gjelit të detit apo proshutë pa dhjam).

Për të mirën e dhëmbëve dhe të peshës, pa sheqer!

Shujtat pa sheqer mes ushqimeve e mbështesin shëndetin e dhëmbëve dhe një peshë normale trupore. Po që se bëhet përjashtim dhe hanë fëmija ndonjë shujtë që përmban sheqer, më pastaj është e domosdoshme larja e dhëmbëve.

Pijet

Si pije për në kopsht, në shkollë dhe në rrugë e sipër më të përshtatshmet janë uji dhe çaji i pa sheqerosur. Këto e shuajnë etjen i ruajnë dhëmbët dhe apetiti nuk humbet.

Shujtat e papërshtatshme

Produktet e ëmbla

Të gjitha produktet e ëmbla të drithërave dhe të çokollatës, fetat e qumështit (Milchschnitten), pijet e sheqerosura (çaji i ftohtë, shurupi, energji-pijet); pijet artificialisht të ëmbësuara („Light“-produktet) nuk janë të mira si alternativë, nga se e forcojnë shprehinë për ëmbëlsirën.

Yndyrat dhe produktet shumë të njelmëta

Kiflet, buka gërshetë, ëmbëlsirat, çokollata, çipsi, imbis të njelmët, sandviçët me suxhuk të llojeve të ndryshme, janë tepër të ushqyeshme dhe nuk përshtaten për në mes të racioneve kryesore.

**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

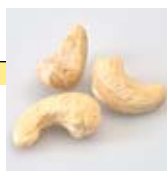
Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse