

Gesundheitsdienst

## Merkblatt – Gesundes Znüni und Zvieri

### Dragi roditelji

Zdrave užine dopunjavaju doručak, ručak i večeru i doprinose tome da je Vaše dijete uvijek dobro zbrinuto. Prijedloge za takve užine u 9,00 ili u 16,00 časova možete naći na prvoj strani. Ako ovu listu postavite na dobro vidljivom mjestu u kuhinji, Vi i Vaše dijete ćete svakodnevno nalaziti zanimljive podsticaje i pomoć prilikom izbora.

**Ovdje ćemo Vam navesti nekoliko općih uputstava za zdrave i odmjerene užine.**

### Jelo

#### **Dovoljno ali ne obilno, ne škodi apetitu!**

Užine u 9.00 i u 16.00 časova su mali obroci i do sljedećeg glavnog obroka bi Vaše dijete trebalo ponovo biti gladno. Pauza između obroka poboljšava ne samo zdravlje zuba, nego stvara i jedan zdrav odnos prema jelu. Piti nezašećerene napitke je u svako doba moguće!

#### **Kombinacije i raznolikost doprinose uživanju!**

Mnogobrojne mogućnosti za kombiniranje doprinose raznovrsnosti što pričinjava veliku radost Vašem djetetu – kombinirajte npr. integralni kruh sa malo sira i mrkvom, ili biskvit od riže sa mladim sirom. Mogućnosti kombiniranja nemaju granica.

#### **Uz raznolikost pripadaju i izuzetci!**

Ne redovno, ali kao promjena za užinu u 9.00 ili 16,00 časova, pogodne su banane ili suho voće. Kako ovo voće sadrži šećer, ostatci ostaju zalijepljeni na zubima. Zbog toga se nakon toga preporučuje pranje zuba. Isto tako za promjenu je pogodno i meso (kao na primjer suho meso, pureće grudi ili nemasna šunka).

#### **Za ljubav zdravih zuba i tjelesne težine, bez šećera!**

Užine bez šećera pomažu zdravlju zuba i održavanju normalne tjelesne težine. Ako dijete izuzetno uzme užinu koja sadrži šećer, neophodno je nakon toga da opere zube.

### Napitci

Kao napitci za obdanište, školu i piće za usput je najpogodnija voda ili nezašećerani čaj. Oni gase žeđ, čuvaju zube i ne škode apetitu.

### Neodgovarajuće užine u 9.00 i 16.00 časova

#### **Zašećerani produkti**

Sve štanglice od žitarica ili čokolade, mlječne šnite (Milchschnitte), zašećerani napitci (ledeni čaj, sirup, energetski napitci – Energy Drinks); umjetno zašećerani napitci („Light“- proizvodi) nisu dobra zamjena, jer zadržavaju naviku za slatkim.

#### **Masni i jako slani proizvodi**

Kifle, pletenice, kolači, čokolada, krompir - čips, slane grickalice, sendviči sa salamom, su previše hranjivi i nisu pogodni za užinu.

**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

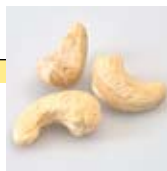
## Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse