



Gesundheitsdienst

Merkblatt – Gesundes Znüni und Zvieri

Dragi roditelji

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

Ovde ćemo Vam navesti nekoliko opštih uputstava za zdrave i odmerene užine.

Jelo

Dovoljno ali ne obilno, ne škodi apetitu!

Užine u 9.00 i u 16.00 časova su mali obroci i do sledećeg glavnog obroka bi Vaše dete 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 raznovrsnost doprinose uživanju!

Mnogobrojne mogućnosti za kombinovanje doprinose raznovrsnosti što pričinjava veliku radost Vašem detetu – kombinujte npr. integralni hleb sa malo sira i šargarepom, ili biskvit od pirinča sa mladim sirom. Mogućnosti kombinovanja nemaju granica.

Uz raznovrsnost pripadaju i izuzetci!

Ne redovno, ali kao promena za užinu u 9.00 ili 16.00 časova, pogodne su banane ili suho voće. Kako ovo voće sadrži šećer, ostaci ostaju zalepljeni na zubima. Zbog toga se nakon toga preporučuje pranje zuba. Isto tako za promenu je pogodno i meso (kao na primer suho meso, ćureće grudi ili nemasna šunka).

Za ljubav zdavih zuba i telesne težine, bez šećera!

Užine bez šećera pomažu zdravlju zuba i održavanju normalne telesne težine. Ako dete 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, mlečne šnite (Milchschnitte), zašećerani napitci (ledeni čaj, sirup, energetski napitci – Energy Drinks); umetno zašećerani napitci („Light“- proizvodi) nisu dobra zamena, jer zadržavaju naviku za slatkim.

Masni i jako slani proizvodi

Kifle, pletenice, kolači, čokolada, krompir - čips, slane grickalice, sendviči sa salamom, su previše hranljivi 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

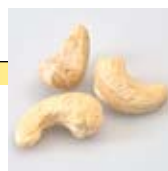
Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse