

Gesundheitsdienst

Merkblatt – Gesundes Znüni und Zvieri

அன்பான பெற்றோர்களே

ஆரோக்கியமான இடைவேளை உணவுகள் காலை, மதியம் மாலை உணவுகளை முழுமைப்படுத்துபவையாகவும் பிள்ளைக்கு ஆரோக்கியமளிப்பவையாகவும் உள்ளன. இதற்கான அறிவுரைகளை முன்பக்கத்தில் தந்துள்ளோம். குசினிக்குள் பார்க்குமிடத்தில் தொங்கவைத்து நீங்களும் பிள்ளையுமாக புதுப்புது உணவுகளை தெரிவுசெய்யுங்கள்.

ஆரோக்கியமான இடைவேளை உணவுகளுக்குப் பொதுவான முக்கிய தகவல்கள் சில.

உணவு

பசிக்கேற்ற அளவுக்கதிகமல்லாத போதுமான அளவு!

இடைவேளை உணவுகள் சிறியவை; அடுத்த நேரச்சாப்பாட்டிற்குப் பிள்ளைக்குப் பசியெடுத்தல் வேண்டும். சாப்பாட்டிற்கிடையில் இடைவேளைவிடுதல் பற்களுக்குமட்டுமன்றி, உணவிற்கான ஆரோக்கிய எண்ணத்திற்கும் நன்மைபயக்கும். இனிப்பற்ற பானங்களை எப்போதும் பருகலாம்!

இணைப்புகளும் மாற்றங்களும் ருசிக்கு வழிசெய்கின்றன!

பல்வேறுபட்ட இணைப்பு வழிகள் மாற்றத்தையும் உங்கள் பிள்ளைக்கு மகிழ்ச்சியையும் தருகின்றன. உதாரணத்திற்கு முழுத்தானியப்பானும் சீசும் முள்ளங்கியும் அல்லது அரிசிஉலர்த்தட்டும் சீசும். இணைப்பு வழிவகைகளுக்கு எல்லைகள் இல்லை.

மாற்றங்களில் புறநடைகளும் ஏற்படுகின்றன!

வழமையாக அல்லாது மாற்றங்களுக்காக வாழைப்பழம் உலர்பழங்கள் ஏற்றவை. இவை இனிப்புச் சேர்ந்தவையாதலால் பற்களில் ஒட்டிக்கொள்ளும். அதனால் சாப்பிட்டவுடன் பற்களைத் துலக்குதல் வேண்டும். அதே போல் மாற்றத்திற்கு இறைச்சியும் (உலர்இறைச்சி, கோழிமாம்பு இறைச்சி, கொழுப்புக்குறைந்த சிங்கன்) ஏற்றது.

பற்களையும் உடல்எடையையும் பாதுகாக்க இனிப்பைத் தவிர்த்தல்!

இனிப்பற்ற இடைநேர உணவுகள் பற்களின் ஆரோக்கியத்தையும் சாதாரண உடல்எடையையும் பாதுகாக்க உதவுகின்றன. புறநடையாக இனிப்புப் பண்டம் உட்கொள்ளப்பட்டால் இங்கே பல் துலக்குதல் கட்டாயமாகிறது.

பானங்கள்

பாலர்வகுப்பில், பாடசாலையில், போக்குவரத்தில் அருந்துவதற்கு நீர் மற்றும் இனிப்பற்ற தேனீர் மிகஉகந்தது. இவை தாகத்தைத் தீர்க்கின்றன, அழகான பற்களுக்கும் பசியெடுப்பதற்கும் உதவுகின்றன.

இடைநேர உணவிற்குப் பொருத்தமற்றவை

இனிப்புச் சேர்த்த பண்டங்கள்

இனிப்புச் சேர்த்த தானியத்தட்டுகள், சொக்கலேட் மற்றும் பாந்தட்டுகள் இனிப்புச் சேர்ந்த பானங்கள் (குளிர்தேனீர், சிறுப், சக்தித் திரவங்கள்) அதேவேளையில் (லயிற் உற்பத்திகள்) ஏற்றவையல்ல. இவை இனிப்புப் பொருட்களை தொடர்ந்து பாவிக்கத் தூண்டுகின்றன.

கொழுப்பு உப்புச் சேர்ந்த பண்டங்கள்

கிப்பலி, வெள்ளைப்பாண்வகைகள், கேக்வகைகள், சிப்ஸ்வகைகள், உப்புப்பண்டங்கள், வூர்ஸ்ட் இணைத்த சாண்ட்விச்சுகள் சக்தி அதிகமுள்ளவை. இடைஉணவிற்கு ஏற்றவையல்ல.

**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