

Gesundheitsdienst

## Merkblatt – Gesundes Znüni und Zvieri

### Sevgili anne ve babalar

Çocuğunuzun iyi beslenmesi için, sabah, öğle ve akşam ana yemeklerini ara yemeklerle tamamlamak gerekmektedir. Ön sayfede dokuz ve dört kahvaltıları için önerilen yiyeceklerin listesini bulabilirsiniz. Eğer bu listeyi mutfakta rahatça görülebilecek bir yere asarsanız, çocuğunuzla birlikte bu listeden yararlanabilirsiniz.

**Dokuz ve dört kahvaltıları için uygun ve sağlıklı genel bilgilerin bazılarını aşağıda bulabilirsiniz.**

### Yemekler

#### Yeterli, iştahı koruyan ama, çok değil!

Dokuz ve dört kahvaltıları küçük ara yemeklerdir, bunlar çocuğunuzun bir sonraki ana yemeğe kadar aç kalmamasını sağlamaktadır. İki yemek arasındaki mola, sadece diş sağlığını korumakla kalmayıp, aynı zamanda insanın yemek alışkanlığında düzenlemektedir. Tabiki şekerli olan içecekler her zaman içilebilir.

#### Değişik ve uyumlu besinler lezzet verir!

Besinler çok çeşitli ve birbirine uyumlu şekillerde hazırlanabilir, bu değişiklikler çocuğunuza zevk verir. Örneğin: Siyah ekmek, biraz peynir ve havuç ile veya pirinç gofreti ve taze peynir gibi şeylerle uyumlu iyi bir değişiklik yapılabilir. Çeşitli yiyeceklerle sınırsız şekilde değişiklikler yapabilirsiniz.

#### Değişiklik yapabilmek için bazı istisnalar olabilir!

Her zaman değil ama, değişiklik olabilmesi için dokuz ve dört kahvaltılarında muz ve kurutulmuş meyvelerde olabilir. Bunlar şekerli olduğu için dişlere yapışmaktadırlar, böyle şekerli şeyler yedikten sonra dişlerin fırçalanması gerekmektedir. Değişiklik yaratmak için, kahvaltıda ette olabilir. (Ör: kurutulmuş et, hindi göğsü, pastırma v.b.).

#### Kilonun korunması ve sağlıklı dişler için şekerli yiyecekler!

Şekerli yiyeceklerden oluşan ara yemekleri diş sağlığını ve kiloyu korumaktadır. Eğer istisnai olarak, dokuz ve dört kahvaltılarında şekerli yiyecekler yenilmiş ise dişlerin fırçalanması gerekmektedir.

### İçecekler

Ana okulunda, okulda ve yolda içmek için, şekerli çay veya su en uygun içeceklerdir. Bu Tipp içecekler susuzluğu gidermekte, dişleri korumakta ve iştahı kapatmaktadır.

### Dokuz ve dört kahvaltılarında uygun olmayan şeyler

#### Şekerli besinler

Tüm çikolatalı ve tahıllardan yapılmış gofretler, sütlü çikolata, şekerli içecekler (soğuk çay, şurup, Energy drinks vb.) kimya içeriğiyle şekerlenmiş içecekler („Light“-Produkte) çözüm değildirler. Çünkü bunlar şekerli şeylere olan alışkanlığı artırmaktadırlar.

#### Yağlı ve aşırı tuzlu besinler

Çörek, poça, kek, çikolata, çips, tuzlu gevrek, sosisli sandöviç gibi şeyler fazla doyurucu ve ara yemeklere uygun değildirler.

**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

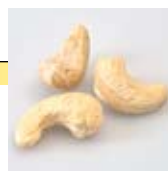
## Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse