



Merkblatt – Gesundes Znüni und Zvieri

تعليمات عن الغذاء الصحي للاستراحة الصباحية _ المسائية

الاباء الاعزاء

الاكل الصحي بين الوجبات الثلاثة الرئيسية (الفطور والغداء والعشاء) هي أكل مكمل للوجبات الاساسية مما يجعل الطفل مكتفي جيدا طيلة اليوم .

المقترحات: هذه الوجبات الاضافية (للساعة العاشرة صباحا _ الرابعة عصرا) . هو أن تعمل قائمة للاكلات المهمة وتعلقها في المطبخ مما يسهل الاختيار لكل يوم نوع .

هناك بعض الوصايا العامة والمهمة للاكل الصحي والموزون لوجبة (العاشرة والرابعة) .

الاكل

_ أن يكون كافي ولكن غير كثير ويحافظ على الشهية .

_ وجبة العاشرة والرابعة هي وجبات صغيرة بالنسبة للوجبات الاساسية عند تناولها وذلك للحفاظ على الاحساس بالجوع بالنسبة للوجبات الاساسية الثلاثة .

_ الاكل خلال الفترات الاساسية لايشجع فقط على بقاء الاسنان صحية اضافة الى الحفاظ على الاكل الصحي _ الشراب الغير محلى بالسكر ممكن في أي وقت .

التكامل والتنوع يساعد على المتعة

التنوع بالاكل والتغيير يساعد الطفل ويشجعه على الاكل والاحساس بالفرح _ مثلا قطعة خبز مع قليل من الجبنة والجزر أو قطعة الخبز المصنوع من الرز مع نوع آخر من الجبن .

التنوع مطلوب والتكامل ممكن وغير محدد .

التنوع

التغيير مطلوب ولكن بشروط .

_ ليس دائما , ولكن التغيير في وجبة الصباح أو العصر مطلوب مثلا موزة أو فاكهة مجففة بشرط أن ينظف الطفل أسنانه لان مثل هذه الاكلات تبقى عالقة بالاسنان لهذا يجب الانتباه عند التغيير في الطعام وكذلك للحوم المجففة وغير ذلك ..

_ يكون الاكل خالي من السكر لكي يحافظ على الوزن والاسنان .

(يرجى الاخذ بنظر الاعتبار عند اعطاء الاكل للوجبتين الاضافيتين في الصباح والعصر أن تكون صحية لكي تحافظ على الاسنان والوزن المثالي للجسم) .

الشراب

الشراب للاطفال في الروضة والمدرسة هو (الماء والشاي الغير محلى بالسكر) لانه يطفى العطش ويحافظ على الشهية . الغير مسموح به عند وجبة الصباح والعصر هو (الحلويات) .

_ كل الحبوب والشوكولاته , كريمه بالسكر , الشراب المحلى بالسكر (الشاي البارد , سيروب , شراب المنبهات) .

الشراب المحلى بالسكر المصنع (لايت) هذه الاشياء غير مرغوب فيها لانها تولد الادمان وتحتوي على سكر كثيرا .

_ الدهون والملح الكثير .

المواد التي تحتوي على دهون وملح كثيرة غير مرغوب بها مثلا (كواصون , الكيك , الشوكولاته . البطاطا المحمصه , السندويج باللحم البارد) هذه الاشياء كثيرة ومشبعة جدا .

Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

Getränke

ohne Zucker



Wasser



Tee

Früchte



Apfel



Birne



Trauben



Kirschen



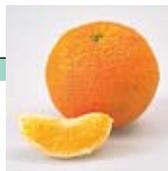
Pflaumen



Nektarine



Mandarine



Orange



Pfirsich



Aprikosen



Beeren

Gemüse



Tomate



Rüebli



Gurke



Peperoni



Radiesli



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie

Brot und Kracker



Vollkornbrot



Halbweissbrot



Knäckebrot



Vollkornkracker

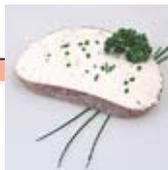


Reiswaffeln

Milchprodukte



Käse



Frischkäse auf Brot



Quark Nature



Joghurt Nature



Milch

Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse