

Gesundheitsdienst

## Merkblatt – Gesundes Znüni und Zvieri

### Các bậc phụ huynh thân mến!

Những bữa ăn phụ lành mạnh sẽ bổ sung cho các bữa ăn sáng, ăn trưa và ăn tối và góp phần làm cho trẻ được chăm sóc một cách đầy đủ.

Những bữa ăn phụ như vậy được giới thiệu ở mặt trước. Nếu quý vị treo bảng thông kê này trong bếp ở vị trí dễ thấy thì hàng ngày nó sẽ giúp quý vị có nhiều sáng kiến trong việc lựa chọn.

**Đây là một vài chỉ dẫn quan trọng cho những bữa ăn phụ lành mạnh và đầy đủ**

### Ăn

#### **Đầy đủ, nhưng không thừa thãi, sẽ giữ ngon miệng!**

Những bữa ăn phụ là những bữa ăn nhỏ; cho đến bữa ăn chính trẻ sẽ tiếp tục đói bụng. Giải lao giữa những bữa ăn không chỉ tốt cho răng mà còn giúp hình thành một nhận thức lành mạnh về ăn uống. Nước không đường có thể uống bất cứ lúc nào!

#### **Phối hợp và đa dạng làm nên sự khoái khẩu!**

Khả năng phối hợp phong phú tạo nên sự đa dạng và tạo thành niềm vui cho trẻ - quý vị hãy phối hợp ví dụ như bánh mì ngũ cốc với một chút pho mát và cà rốt hoặc bánh bông gạo với một loại pho mát tươi. Cách thức phối hợp không có giới hạn.

#### **Ngoại lệ đi cùng với đa dạng!**

Tuy không phải là thường xuyên, nhưng chuối và hoa quả khô cũng thay được cho các bữa ăn phụ. Nhưng vì có đường nên những thứ này hay bị dính vào răng. Bởi vậy nên phải chú ý đánh răng sau khi ăn. Thịt cũng thay cho bữa phụ được (ví dụ loại thịt khô như lườn gà tây hay thịt đùi nạc)

#### **Vì răng và trọng lượng cơ thể đừng ăn đường!**

Những bữa ăn phụ không có chất đường làm khỏe răng và giúp trọng lượng cơ thể được bình thường. Nếu ngoại lệ ăn bữa phụ có đường thì ăn xong không được quên đánh răng.

### Uống

Đồ uống tốt nhất thích hợp cho mẫu giáo, trường học và khi đi đường là nước và chè không đường. Những thứ đầy giải khát rất tốt, lại giữ ngon miệng và không hại răng.

### Những bữa ăn phụ không phù hợp

#### **Những sản phẩm ngọt**

Tất cả các loại sô cô la và thanh ngũ cốc, bánh sô cô la sữa, đồ uống ngọt (chè đá, xi rô, nước uống năng lượng cao), nước ngọt nhân tạo (các sản phẩm "Light") không nên dùng vì nó tạo ra thói quen với đồ ngọt.

#### **Những sản phẩm béo và quá mặn**

Bánh sừng bò, bánh mì xoắn, bánh ngọt, sô cô la, khoai tây rán lát mỏng, đồ ăn vặt mặn, bánh mì kẹp xúc xích là các thể loại quá nhiều dinh dưỡng và không phù hợp cho bữa ăn phụ.

**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