



Gesundheitsdienst

Merkblatt – Gesundes Znüni und Zvieri

Warqada-lagu sharxayo Znüni iyo Zvieri, ama Quraacda iyo Qadada labaad ee Caafimad leh

Waalidka Wacan

Cuntada Caafimaadka leh ee dhaxayso Quraacda, Qadada iyo Cashada waxay u fiicantahay Caruurta in la daryeelo oo ay dhargaan. Rayiga sida Cuntada u dhaxayso Quraacda, Qadada iyo Cashada ama la yiraahdo Znüni iyo Zvieri waxaad ka helaysaa Boga ugu horeeyo Warqada ku dhegan Madbaxa hadii si fiican loo arki karo. Halkaas waxaad ka heli kartaa adiga iyo Caruurtaada Maalin kasto Fikrad iyo Caawinaad sida aad u dooran laheed Cuntadaas.

Halkaan Tilmaan muhim ah oo ku saabsan Cuntada Caafimaadka leh oo u dhaxayso Quraacda, Qadada iyo Cashada ama la yiraahdo Znüni iyo Zvieri

Cuntada

Cunta kuugu filan laakin aan tira badneen waxay u fiicantahay Abitiidka.

Znüni iyo Zvieri waxay yihiin Cunta yar ilaa laga gaaryo Quraacda ama Qadada ama Cashada, laakin waa in ay Caruurta Gaajo qabataa Wakhtiga la sinayo Cuntada muhimka ah. In laga joojiyo Cuntada Wakhtiga u dhaxeeyo marki uu wax cunaan Caruurta waxay u fiicantahay Caafimaadka Ilkaha iyo in Fikrad fiican ka qaato Cuntada. Waxaa fiican in aad siiso Caruurta Cabintaan aan Sonkor lahayn.

Iswaydaar iyo Cunto kala Nooc ah waxay keenta in Cuntada lagu raaxaysto

Hadii aad siiso Caruurta Cunta kala duwan way ku farxayaan Caruurta, isku dar Rootiga madow ama Volkornbrot iyo Farmaajo ama Käse iyo Karooto ama Bariiska qalalan iyo Hüttenkäse. Sida Cuntada la iskuugu dar-daro way badantahay.

Waxaad kaloo isticmaali kartaa Cunta kale oo Nooc kale ah

Ma aha markasta, laakiin mar-mar u isticmaal Znüni iyo Zvieri sida Furatada qalalan iyo Moos, madaama ay leeyihiin Sonkor ilkaha ayay ku dhagayaan, saas awgeed waxaa la iinka waaninaynaa in ilkaha la cadeeyo. Waxaad mar-mar sii kartaa Hilib (ka mid ah Hilib qalalan, Feraha Digaaga wayn ama Hilib aan cadiin lahayn)

Sida aad u daryeesho Ilkaha iyo Cayilka ka ilaali Sonkorta

Cuntada yar-yar oo u dhaxayso Wakhtiga Cuntada aan Sonkor lahayn waxay u fiicanyihiin Caafimaadka Ilkaha iyo korintaanka. Hadii aad mar-mar qaarkood siiso Znüni iyo Zvieri oo Sonkor leh waa qasab in ilkaha la cadeeyo.

Cabintaanka

Cabintaanka ku haboon Xanaanada Caruurta (Kindergarten), Iskuulka iyo Jidmariska waxay yihiin Biyo iyo Shaah aan la macayn, Cabintaankaas waxuu jabinayaa Oonka, Ilkaha way u wanaagsanyihiin, Abetiit fiicana way leeyihiin.

Znüniga iyo Zvieriga aan fiicnayn

Raashinka ama Cabintaanka la maceeyay

Burka la maceeyay iyo Shokolaado, Milchschnittaha, Cabintaanka la maceeyay (Eistee, Sirup, Energy Drinks) Cabintaan oo Sonkor la aan la maceeyay (Light-Produkte) ma wanaagsano waayoo Macaanka ayaad u baranaysaa.

Cuntada Cadiinta leh iyo Cuntada Cusbada badan lel

Gipfeli ama Groissantaanka, Doolsha ama kayga, Shukulaado, Pommies Chips, Snaaga Cusbada leh, Sandiwijka ku jira wurustiga ama sooseejka, waa Cunto Culus oo aan ku haboonayn in la cuno Wakhtiga u dhaxeeyo Wakhtiga Cuntada.

**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

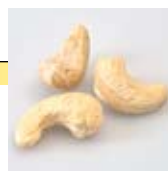
Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse