

# Këshilla për sillë dhe për zamër të shëndetshme

## Një sillë dhe zamër e shëndetshme

- ✓ përmban gjithmonë ujë dhe çaj të paëmbëlsuar barishtesh ose frutash
- ✓ përbëhet nga një frutë dhe/ose nga një perime
- ✓ është i kompozuar me shumë ngjyra dhe pa sheqer
- ✓ varësisht nga angazhimet fizike dhe nga ndjenja e urisë mund të plotësohet me një produkt drithi dhe/ose qumështi si dhe me arrose

## Një vakt i ndërmjetëm i arsyeshëm

- ✓ plotëson vaktet kryesore në mënyrë optimale, në shkollë dhe në shtëpi
- ✓ shuan herë pas here urinë e vogël
- ✓ jep sërish energji të re, para së gjithash gjatë lëvizjes intensive, gjatë pauzës ose në kohën e lirë
- ✓ ndihmon aftësinë e përqendrimit në shkollë
- ✓ në rastin ideal përbëhet prej produkteve regjionale dhe sezonale
- ✓ më së miri do të ishte i paketuar në një kuti praktike për zamër, që sillën dhe zamrën ta mbajë të freskët dhe të kursejë materialin ambalazhues

## Kombinacionet dhe alternimet ofrojnë kënaqësi

- ✓ Ushqimet në faqen e pasme mund të kombinohen me plot fantazi, për shembull:



## Jo rregullisht – por herë pas here

- ✓ fruta ekzotike, si p.sh. banane, mango, ananas, papaya (gjatë blerjes së frutave ekzotike verifikoni dhe parapëlqeni paraprakisht ofertat bio dhe fairtrade)
- ✓ fruta të thata
- ✓ mishi dhe produktet e mishit (si p.sh. produktet prej suxhuku, proshuta, mishi i terur etj.) – të preferohen versionet me pak yndyrë
- ✓ lëng frutash, përzier me ujë

## Nuk janë të rekomandueshme

- > shkopinjë prej çokolade, qumështi ose drithi
- > kroasonët (kiflet)
- > cerealet mëngjesore të sheqerosura
- > biskotat
- > pijet e ëmbla, si p.sh. çaji i ftohtë, shurupi, kola, pijet energjetike etj., pijet e ëmbëlsuara artificialisht (light/zero)
- > pijet prej qumështi, të ëmbëlsuara e të aromatizuara
- > produktet e yndyrshme ose shumë të kriposura, si shkopinjë e kripur, çipsat, arroret e kripura



sgе Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

## Idetë për vakte të ndërmjetme të baraspeshuara

Promotion Santé  
Suisse



eau



infusion



pommes



poires



raisin



cerises

### PIJET

### FRUTAT



prunes/  
pruneaux



nectarines/  
pêches



mandarines



oranges



kiwis



abricots



figes



fruits rouges



melons



tomates



carottes



concombres

### PERIMET



poivrons



radis



fenouil



chou-rave



céleri



pain complet



pain  
mi-blanc



flocons de céréales  
non sucrés



pain  
croustillant



galettes  
de riz



fromage



fromage frais

### PRODUKTET PREJ DRITHI

### PRODUKTET E QUMËSHITIT



séré nature



yaourt nature



lait



noix



noisettes



amandes

### ARRORET



Rrezik ngecjeje në fyt tek fëmijët e vegjël