

Sağlıklı bir Znüni ve Zvieri için öneriler

Sağlıklı bir Znüni ve Zvieri

(öğle öncesi ve sonrası ara öğün)

- ✓ Sadece su içerir veya tatlandırılmamış bitki yada meyve çayları
- ✓ Bir meyve veya sebzededen oluşur
- ✓ Karışımdan oluşmuş ve şekersiz
- ✓ Fiziksel ihtiyaç ve açlık hissine göre bir tahıl çeşidi veya süt ürünü, aynı şekilde kuruyemişlerle tamamlanabilir

Anlamlı bir ara öğün

- ✓ Okulda ve evde esas yemekleri en uygun şekilde tamamlar
- ✓ Arada küçük açları emzirir
- ✓ Tekrar yeni enerji verir, hepsinden önce teneffüslerde ve boş zamanlardaki çok hareketlilikte
- ✓ Okulda yoğunlaşma becerisini destekler
- ✓ Ideal olarak bölgeden ve mevsiminden ürünlerden oluşur
- ✓ En iyisi kullanışlı bir Znünibox (beslenme çantası) ile paketlenmeli ki Znüni ve Zvieri (okulda öğle öncesi ve sonrası yenen ara öğünler) taze kalabilsin ve paketlenme malzemesinden tasarrufa gidilebilsin

Karışım ve çeşitler keyif vermedir

- ✓ Arka sayfadaki gıda malzemeleri hayalgücünüze göre karıştırılabilir, örneğin:



Sürekli değil – ama arada sırada

- ✓ Muz, Mango, Ananas, Papaya gibi egzotik meyveler (ekzotik meyve satın alırken öncelikle Biyo ürün ve Fairtrade mamulü olmasını tercih ediniz)
- ✓ Kurutulmuş meyveler
- ✓ Et ve et mamulleri (örneğin, sucuk çeşitleri, salam, pastırma vb.) az yağlı çeşitleri tercih ediniz
- ✓ Meyve suyu, suyla karıştırılmış

Tavsiye edilmeyenler

- > Çikolatalar, süt- ve tahıl çubukları
- > Gıpfeli
- > Şekerli kahvaltılık keloks çeşitleri
- > Bisküviter
- > Tatlı içecekler örneğin buzlu çay, şurup, Cola, enerji içecekleri vs., yapay tatlandırılmış içecekler (light/zero)
- > Tatlandırılmış, aromalı sütlü içecekler
- > Cubuk kraker, cips, tuzlu kuruyemişler gibi yağlı veya çok tuzlu ürünler



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

www.sge-ssn.ch



Wasser



Tee



Äpfel



Birnen



Trauben



Kirschen

İÇECEKLER

MEYVELER



Pflaumen/
Zwetschgen



Nektarinen/
Pfirsiche



Mandarinen



Orangen



Kiwis



Aprikosen



Feigen



Beeren



Melonen



Tomaten



Karotten



Gurken

SEBZELER



Peperoni



Radieschen



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie



Vollkornbrot



Ruchbrot



ungesüsste
Flocken



Knäckebröt/
Vollkorncracker



Reiswaffeln



Käse



Frisch-/Hütten-
käse auf Brot

TAHİL ÜRÜNLERİ

SÜT ÜRÜNLERİ



Quark nature



Joghurt nature



Milch



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln

KURU YEMİŞLER



Küçük çocuklarda yutma tehlikesi