

# 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

- > shkopinjtë 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 shkopinjtë e kripur, çipsat, arroret e kripura



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

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



acqua



tè



mele



pere



uva



ciliegie

**PIJET**

**FRUTAT**



prugne



nettarine/  
pesche



mandarini



arance



kiwi



albicocche



fichi



bacche



meloni



pomodori



carote



cetrioli

**PERIMET**



peperoni



ravanelli



finocchio



cavolo rapa



sedano



pane integrale



pane  
semibianco



fiochi d'avena  
non zuccherati



pane croccante



cialde di riso  
soffiato



formaggio



formaggio  
fresco

**PRODUKTET PREJ DRITHI**

**PRODUKTET E QUMËSHITI**



ricotta al naturale



yogurt al naturale



latte



noci




nocciole



mandorle

**ARRORET**

 Rrezik ngecjeje në fyt tek fëmijët e vegjël