



Dengeli bir Znüni ve Zvieri için öneriler

Yemek ve içmek keyifli duyuşal deneyimlerdir. Düzenli ve yaratıcı şekilde hazırlanan ana öğünler ve uyarlanmış ara öğünler çocukları doyurur ve güçlendirir. Znüni broşürü dengeli Znüni ve Zvieri'nin nasıl hazırlanabileceğini gösterir.

Dengeli bir Znüni ve Zvieri

- ✓ Suyu veya tatlandırılmamış bitki yada meyve çaylarını dahil edin.
- ✓ Meyve ve/veya sebzededen oluşur.
- ✓ Renkli ve yaratıcı bir şekilde düzenlenmiştir.
- ✓ Şekersizdir.
- ✓ Fiziksel ihtiyaç ve açlık hissine göre bir tahıl çeşidi veya süt ürünü, aynı şekilde kuru-yemişlerle tamamlanabilir.

Sürekli değil – ama arada sırada

- ✓ Et ve et mamulleri örneğin, sucuk çeşitleri, salam, pastırma az yağlı çeşitleri tercih ediniz.

Bu gıdalardan sonra ağız suyla yıkanmalıdır:

- ✓ Kurutulmuş meyveler
- ✓ Meyve suyu (şeker katkısı yok)
- ✓ Muz, Mango, Ananas, Papaya gibi egzotik meyveler – egzotik meyve satın alırken, öncelikle organik ve adil ticaret ürünü olduğundan emin olunuz ve bu ürünleri tercih ediniz.

Tavsiye edilmeyenler

- ✗ Çikolatalar, süt- ve tahıl çubukları.
- ✗ Şekerli kahvaltılık keloks çeşitleri.
- ✗ Bisküvi/Kurabiye.
- ✗ Tatlı içecekler örneğin buzlu çay, şurup, Cola, enerji içecekleri.
- ✗ Yapay tatlandırılmış içecekler (light/zero).
- ✗ Tatlandırılmış, aromalı sütü içecekler.
- ✗ Cubuk kraker, cips, tuzlu kuruyemişler gibi yağlı veya çok tuzlu ürünler.

Anlamalı bir Znüni ve Zvieri

- ✓ Arada küçük açları emzirir.
- ✓ Tekrar yeni enerji verir, hepsinden önce teneffüslerde ve boş zamanlardaki çok hareketlilikte.
- ✓ Odaklanma becerisini destekler.
- ✓ İdeal olarak bölgeden ve mevsiminden ürünlerden oluşur.
- ✓ Kullanımı pratik Znünibox içine en iyi şekilde paketlenir: Znüni ve Zvieri taze kalır ve ambalaj malzemesinden tasarruf edilir.

Bir porsiyonun büyüklüğü

1 porsiyon sebze ve meyve = çocuğunuzun eline sığacak kadar.



Destekleyenler:



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

Dengeli bir Znüni ve Zvieri fikirleri

İçecekler



Çeşme suyu*
veya maden suyu



Meyve/bitki çayı
şekersiz

* Çeşme suyu İsviçre'de
lezzet ve hijyen açısından
sorunsuzdur.

Öneri

Kombinasyon ve çeşitlilik sayesinde yaratıcı ve estetik ara öğünler ortaya çıkarr, örneğin çökelekli ekmek veya çilekli doğal yoğurt gibi.

Meyveler



Elma
Bütün yıl



Armut
Ağustos–Nisan



Üzüm
Eylül–Kasım



Kiraz
Haziran–Ağustos



İncir
Haziran–Eylül



Taneli meyveler
Haziran–Ekim



Kavun
Haziran–Ekim



Erik
Ağustos–Ekim



Nektarin/
Şeftali
Haziran–Ağustos



Mandalina
Kasım–Şubat



Portakal
Kasım–Şubat



Kiwi
Bütün yıl



Kayısı
Haziran–Ağustos

Sebzeler



Domates
Haziran–Eylül



Havuç
Bütün yıl



Salatalık
Nisan–Ekim



Yer lahanası
Mart–Kasım



Sap kereviz
Mayıs–Eylül



Kırmızı biber
Temmuz–Ekim



Kırmızı turp
Mayıs–Eylül



Rezene
Mayıs–Kasım

Tahıl ürünleri



Kepekli ekmek



Tam tahıl ekmeği



Şekersiz gevrekler



Kraker /
tam tahıllı kraker



Pirinç keki

Süt ürünleri



Peynir



Ekmeğin üstüne taze /
süzme peynir



Doğal lor



Doğal yoğurt



Süt

Kuru yemişler



Ceviz



Findık



Badem



Kaju



Küçük çocuklarda yutma
tehlikesi / öğütülmüş kaju
kullanılabilir.