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

சுவிஸ் உணவு வட்டம்

ஊட்டச்சத்து மற்றும் அசைதல்

சுவிஸ் உணவு வட்டம் 4 மற்றும் 12 வயதிற்கு இடைப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு முக்கியமான சுகாதார உணவு- மற்றும் அசைந்து கொள்ளும் முறைகள் குறித்த முக்கிய விடயங்களை ஒன்றுசேர்த்து வழங்குகின்றது.

இது ஊட்டச்சத்தான உணவு மற்றும் அருந்துவதற்கான சிபாரிசுகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. அதைவிட மேலாக பெற்றோர் மற்றும் பொறுப்பு வகிக்கும் நபர்கள் நடந்து கொள்ளும் முறை அதேபோன்று குடிக்கும் கலாச்சாரம் ஒரு முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது: மேசைக்கு முன்பாக அமரும்போது ஒரு அமைதியான சூழல் இருந்தால் அது உற்சாகத்தைத் தருவதுடன் உணவைச் சுவைத்து உண்பதை ஊக்குவிக்கும். உள அமைதி, மன மகிழ்வு மற்றும் பொறுமை உண்பதற்கு நல்லதொரு சூழமைவை ஏற்படுத்தும், இதுதவிர குறைகூறுதல் அல்லது அழுத்தங்களைப் பிரயோகிப்பது சமிபாட்டைப் பாழ்படுத்தும். பிள்ளைகளை பரிசோதித்துப் பார்க்க அழைப்பது மற்றும் அவர்களுக்கு முன்மாதிரிகையாக இருப்பது பலவகையான சுவை அனுபவங்களை ஏற்படுத்துவதுடன் அநேக மாற்றங்களுடனான உணவுப் பொருட்களை தெரிவுசெய்ய ஊக்குவிக்கின்றது.

பிள்ளைகள் இயற்கையாகவே சுறுசுறுப்பானவர்கள் மற்றும் நடமாடுவதற்கு விரும்புபவர்கள். இதில் அவர்களின் நாளாந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் விளையாட்டு அடங்குகின்றது, இது இரண்டும் இயலுமானவரை வெளியிடங்களிலேயே நடைபெறுகின்றது. போதுமான அமைதி இடைவேளைகளால் பிள்ளைகள் மீண்டும் புதிய சக்தியை நிரப்பிக்கொள்ள முடிகின்றது.

தண்ணீர் குடித்தல்

- தண்ணீர் தாகத்தைத் தீர்க்கும் முதலாவது பானமாகும். நாளொன்றுக்கு நான்கு தொடக்கம் ஐந்து குவளைகள் சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றது.
- தண்ணீர் கலோரி இல்லாதது, சீனி இல்லாதது மற்றும் பற்களைப் பாதிக்கும் திரவங்கள் இல்லாதது.
- சுவிஸ் வீட்டுக் குழாயில் வரும் தண்ணீர் சுத்தமானது, மலிவானது மற்றும் எங்கும் பெறக்கூடியது.

மரக்கறி மற்றும் பழங்கள் உண்பது

- மரக்கறி மற்றும் பழங்களை வித்தியாசமான நிறங்களில் சுவையுங்கள், இதில் ஒவ்வொரு மரக்கறி மற்றும் ஒவ்வொரு பழங்களும் சொந்தத்தில் பெறுமதியான உள்ளடக்கங்களைக் கொண்டவை.
- மரக்கறி மற்றும் பழங்களை ஒவ்வொரு உணவையும் அதிகமாக்குவதுடன் அனைத்து பிரதான- மற்றும் இடைவேளை உணவுகளை சுவையாக்குகின்றது.
- பிரதேச மற்றும் பருவகால மரக்கறி மற்றும் பழங்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்கல்.

நேரஒழுங்கில் உண்பது

- ஒழுங்காக நாளில் பகிரப்பட்ட உணவு நேரங்கள் செய்திறனை மற்றும் மனதை ஒருங்கமைப்பதை ஊக்குவிக்கின்றது.
- ஒரு ஊட்டச்சத்தான காலை உணவு மற்றும்.·.அல்லது ஒரு ஊட்டச்சத்தான இடைவேளை உணவு Znüni நாளில் ஒரு சிறப்பான ஆரம்பத்தைக் கொடுக்கின்றது.
- Znüni மற்றும் Zvieri எனும் இடைவேளை உணவுகள் பிரதான உணவுக்கு மேலதிகமாக அமைவதுடன். அடிக்கடி கொறித்துக் கொள்வதிலிருந்து முற்பாதுகாப்பு வழங்குகின்றது

அநேக மாற்றங்களுடனான உணவு

- உணவுப்பொருட்களைத் தெரிவுசெய்தல் மற்றும் தயாரிப்பதில் மாற்றங்களுடன் வெவ்வேறு வகையானவற்றைத் தேர்வுசெய்தல் நல்ல ஊட்டச்சத்துப் பராமரிப்பை வழங்குகின்றது.
- உணவுப்பொருட்களைத் தெரிவுசெய்வது மற்றும் தயாரிப்பதற்கு வயதுவந்தவர்கள் பொறுப்பு வகிக்கின்றனர். பிள்ளைகள் அவற்றில் எவ்வளவை உண்பது என்பதைத் தீர்மானித்துக்கொள்வர். பிள்ளைகளுக்கு பசியாக இருப்பது மற்றும் நிறைவாக இருப்பதில் ஒரு நல்ல உணர்வு இருக்கும், அதில் வயதானவர்கள் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும்.
- சுகாதாரமன அல்லது சுகாதாரமில்லாத உணவுப்பொருள் என்பது கிடையாது, அனைத்திலும் ஒரு கேள்வி எந்த அளவு மற்றும் எத்தனை தடவைகள் என்பதாகும்.

அனைத்து உணர்வுகளுடனும் அனுபவித்தல்

- உணவு வேளைகளின்போது நீங்கள் நேரமெடுத்துக் கொள்ளுங்கள் அத்துடன் இயலுமானவரை அடிக்கடி சேர்ந்து உண்ணுங்கள், இது மேலும் நல்ல உருசியைத் தரும்.
- உணவின்போது ஒருவர் ஒருவருடன் கதைத்துக் கொள்ளுங்கள், இதன்போது கைத்தொலைபேசிகள், மடிக்கணனிகள், தொலைக்காட்சி அல்லது பத்திரிகைகளால் திசைதிருப்பப்படாமல் இருப்பது மகிழ்வைத் தருவதுடன் மேசையில் இரசனையை ஏற்படுத்துகின்றது.
- உணவு என்பது ஒரு உணர்வை அனுபவிக்கும் விடயம்: எதை நாங்கள் பார்க்கிறோம், மணக்கிறோம், உருசிக்கிறோம், தொடுகிறோம் மற்றும் கேட்கிறோம் என்பது எம்மை வெறுப்படையச் செய்யாமல் அதிகம் மகிழ்வடையச் செய்பவை. ஆகவே பிள்ளைகள் எப்பொழுதும் புதிய உணவுப்பொருட்களை விரும்பாதிருப்பர். பொறுமை மற்றும் நம்பிக்கை வெற்றியைத் தரும்.