



# Këshilla për zemër dhe vakte të ndërmjetme të shëndetshme

E ngrëna dhe e pira janë eksperiencë të ndjenjave plot shije. Vakte kryesore dhe të ndërmjetme të përshtatura gjatë ditës të përgatitura rregullisht dhe me shumë fantazi i ngopin fëmijët dhe i bëjnë më të fuqishëm. Broshura e vakteve tregon, se si mund të përgatitet një vakt i ndërmjetëm ose zemër e balancuar.



## Një vakt i ndërmjetëm ose zemër e balancuar

- ✓ përmban ujë dhe çaj të paëmbëlsuar barishtesh ose frutash.
- ✓ përbëhet nga Fruta dhe/ose Perime.
- ✓ është i përgatitur larmishëm dhe me plot fantazi.
- ✓ është pa sheqer.
- ✓ varësisht nga angazhimet fizike dhe nga ndjenja e urisë mund të plotësohet me një produkt drithi dhe/ose qumështi si dhe me arrore.



## Jo rregullisht – por herë pas here

- ✓ mishi dhe produktet e mishit si produktet prej suxhuku, proshuta, mishi i terur – të preferohen versionet me pak yndyrë.

Të shpëlani gojën me ujë pas këtyre ushqimeve:

- ✓ fruta të thata
- ✓ lëng frutash (pa sheqer të shtuar)
- ✓ fruta ekzotike, si p. sh. banane, mango, ananas, papaya – gjatë blerjes së frutave ekzotike verifikoni dhe parapëlqeni paraprakisht ofertat bio dhe fairtrade.



## Nuk janë të rekomandueshme

- ✗ shkopinjë prej çokolade, qumështi ose drithi.
- ✗ cerealet mëngjesore të sheqerosura.
- ✗ biskota.
- ✗ pijet e ëmbla, si çaji i ftohtë, shurupi, kola, pijet energjike.
- ✗ 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, arrotet e kripura.

## Një vakt dhe zemër e përshtatshme

- ✓ 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 rastin ideal përbëhet prej produkteve regjionale dhe sezonale.
- ✓ do të ishte mirë të paktoheshin në një kuti hermetike për ushqime: ajo i mban vaktet dhe zemrën të freskëta dhe kursen material paketimi.

## Madhësia e një racioni

1 racion perime dhe fruta = aq sa mundet të kapi me dorë fëmija juaj.



Me mbështetje nga:



# Ide për një vakt të ndërmjetëm dhe zemër të balancuar

## Pijet



Uji i rubinetit\* ose uji mineral



Çaji i frutave/ erëzave pa sheqer

\* Uji i rubinetit është në Zvicër i shijshëm dhe i kontrolluar nga ana higjienike.

### Këshillë

Kombinim dhe variation bëjnë që të krijohen zemra plot fantazi dhe dekorative, si buka me gjizë ose kos natyral me fruta pylli.

## Frutat



Mollë  
Gjatë gjithë viti



Dardha  
Gusht-Prill



Rrush  
Shtator-Nëntor



Qersh  
Qershor-Gusht



Fiq  
Qershor-Shtator



Fruta pylli  
Qershor-Tetor



Pjepër  
Qershor-Tetor



Kumbulla  
Gusht-Tetor



Nektarina/  
Pjeshka  
Qershor-Gusht



Mandarina  
Nëntor-Shkurt



Portokalle  
Nëntor-Shkurt



Kivi  
Gjatë gjithë viti



Kajsi  
Qershor-Gusht

## Perimet



Domate  
Qershor-Shtator



Karrota  
Gjatë gjithë viti



Kastraveca  
Prill-Tetor



Rrepa  
Mars-Nëntor



Selino  
Maj-Shtator



Speca  
Korrik-Tetor



Rrepka  
Maj-Shtator



Finok  
Maj-Nëntor

## Produktet prej drithi



Bukë e zejë



Fraxhollë



Kornfleks pa sheqer



Bukë e thekur / kreker me miell të pasitur



Vafera orizi

## Produktet e qumështit



Djathë



Djathë i njomë / Gjizë e freskët



Quark natyral



Kos natyral



Qumësht

## Arroret



Arra



Lajthi



Bajame



Arra cashew



Rrezik ngecjeje në fyt tek fëmijët e vegjël / mund të përdoren fruta të thata të bluara.