

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 arrore

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 pakëtuar në një kuti praktike për zamër, që sillën dhe zamrën ta mbajë të freskët dhe të kursjë 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

- > shkopinjë 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 shkopinjë e kripur, çipsat, aroret e kripura

Idetë për vakte të ndërmjetme të baraspeshuara

Promozione Salute Svizzera

 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 QUMËSHTIT		
 ricotta al naturale	 yogurt al naturale	 latte	 noci	 nocciole	 mandorle
			ARRORET		

 Rrezik ngecjeje në fyt tek fëmijët e vegjël