



Gesundheitsdienst  
Schulzahnklinik

## **Merkblatt – Gesundes Znüni und Zvieri**

### **Të dashur prindër**

Ushqimet e shëndetshme mes racioneve kryesore e plotësojnë mëngjesin, drekën dhe darkën dhe kontribuojnë (ndihmojnë) që fëmija gjatë tërë kohës të jetë i furnizuar mirë me to. Propozime për shujta të tilla gjeni në faqen e përparme. Nëse këtë listë e varni diku në kuzhinë, ashtu që ta keni nën vështrim, do të gjeni ju dhe fëmija i juaj çdo ditë stimulim dhe ndihmë për të zgjedhur.

### **Këtu disa të dhëna të përgjithshme me rëndësi për një shujtë të shëndetshme dhe të ekuilibruar (matur)**

#### **Mjaft, por jo tepër, që të mos humbet apetiti!**

Shujta e paradites dhe pasdites duhet të jenë racione të vogla, ashtu që kur të vijë koha për ushqimin kryesor fëmija i juaj të ketë përsëri uri. Një pauzë ushqimi mes racioneve jo vetëm që mbron shëndetin e dhëmbëve, por njëherit krijon një pikëpamje të shëndosh për ushqimin. Pirja e pijeve të pa sheqerosura është e mundur çdo kohë!

#### **Kombinimi dhe shumëllojshmëria kujdesen për shije!**

Mundësitë e shumta të kombinimit kujdesen për ndërrim dhe fëmijës tuaj i sjellin kënaqësi. Kombinoni p.sh. bukë integral me pak djathë dhe karota ose vafër orizi me djathë (Hüttenkäse). Mundësitë e kombinimit nuk kanë kufij.

#### **Shumëllojshmërisë së ushqimit i takojnë edhe përjashtimet!**

Nuk duhet rregullisht, por sa për ndërrim në shujtat e paradites dhe pasdites janë të përshtatshme bananet dhe pemët e terura. Meqë përmbajnë sheqer ngjiten dhe mbesin në dhëmbë. Për këtë arsye rekomandohet, që pastaj të lahen dhëmbët. Gjithashtu si ndërrim përshtatet edhe mishi (si p.sh. mish i terur nga gjoksi i gjelit të detit apo proshutë pa dhjam).

#### **Për të mirën e dhëmbëve dhe të peshës, pa sheqer!**

Shujtat pa sheqer mes ushqimeve e mbështesin shëndetin e dhëmbëve dhe një peshë normale trupore. Po që se bëhet përjashtim dhe hanë fëmija ndonjë shujtë që përmban sheqer, më pastaj është e domosdoshme larja e dhëmbëve.

### **Pijet**

Si pije për në kopsht, në shkollë dhe në rrugë e sipër më të përshtatshmet janë uji dhe çaji i pa sheqerosur. Këto e shuajnë etjen i ruajnë dhëmbët dhe apetiti nuk humbet.

### **Shujtat e papërshtatshme**

#### **Produktet e ëmbla**

Të gjitha produktet e ëmbla të drithërave dhe të çokollatës, fetat e qumështit (Milchschnitten), pijet e sheqerosura (çaji i ftohtë, shurupi, energji-pijet); pijet artificialisht të ëmbësuara („Light“-produktet) nuk janë të mira si alternativë, nga se e forcojnë shprehinë për ëmbëlsirën.

#### **Yndyrat dhe produktet shumë të njelmëta**

Kiflet, buka gërshetë, ëmbëlsirat, çokollata, çipsi, imbis të njelmët, sandviçët me suxhuk të llojeve të ndryshme, janë tepër të ushqyeshme dhe nuk përshtaten për në mes të racioneve kryesore.

**Ernährung und Bewegung des  
Gesundheitsdienstes der Stadt Bern  
Telefon 031 321 69 54**

# Tipps für gesunde Znüni und Zvieri

## Getränke

ohne Zucker



Wasser



Tee

## Früchte



Apfel



Birne



Trauben



Kirschen



Pflaumen



Nektarine



Mandarine



Orange



Pfirsich



Aprikosen



Beeren

## Gemüse



Tomate



Rüebli



Gurke



Peperoni



Radiesli



Fenchel



Kohlrabi



Stangensellerie

## Brot und Kräcker



Vollkornbrot



Halbweissbrot



Knäckebrot



Vollkornkräcker



Reiswaffeln

## Milchprodukte



Käse



Frischkäse auf Brot



Quark Nature



Joghurt Nature



Milch

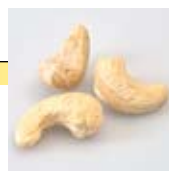
## Nüsse



Mandeln



Haselnüsse



Cashewnüsse



Baumnüsse