



## Iniciar bien el día y rendir por largo tiempo

La rutina escolar es dura. Es por eso que su hijo necesita mucha energía y sustancias nutritivas. Mediante un refrigerio saludable, luego de haber tomado un buen desayuno y bebido suficiente líquido, su hijo está de la mejor forma preparado para enfrentar la jornada escolar y puede concentrarse más en la clase.

## Znüni - refrigerio escolar de la mañana variado y con nuevas combinaciones

Lo mejor es que prepare junto con su hijo la lonchera del refrigerio. Probar nuevas combinaciones hace que los niños tengan siempre ganas de un refrigerio saludable. Varíe con diferentes tipos de pan integral, quesos, nueces así como verduras. No le ponga más de lo que su hijo puede comer. No se olvide que se trata sólo de una comida entre horas.

### Inadecuado

Han de evitarse productos endulzados como las barras de cereales y chocolate, sandwiches de leche (Milchschnitte), bebidas azucaradas (té helado, jarabe de frutas o sirup, bebidas a base de leche) y bebidas endulzadas artificialmente (productos «light»). Productos grasos y con alto contenido de sal como las medialunas (Gipfeli), palitos salados, hojuelas de patatas fritas, maní tostado y embutidos no son tampoco apropiados para el refrigerio.

### Weitere Informationen

#### Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel

Telefon 061 267 45 20

Fax 061 272 36 88

Mail md@bs.ch

www.gesundheit.bs.ch

### Impressum

Text Tanja Faedi, Katrin Oehling

Grafik Hugo Bossard

Druck Bürgerspital Basel, Grafisches Zentrum

Foto Pascal Hegner

Ein Projekt im Rahmen des Kantonalen Aktionsprogramm.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Basler  Znüni-Stiftung

# Mein gesundes Znüni





Pan  
Pan integral  
Pan crujiente sueco  
Galletas de arroz



*De todos estos ingredientes  
se puede preparar  
un refrigerio saludable*



Nueces  
Almendras, avellanas, anacardos,  
pecanas, piñones



Carne  
Carne seca o jamón  
magro



Productos lácteos  
Queso, requesón  
natural



Bebidas  
Agua



Frutas  
Manzana, pera, uvas,  
cerezas, ciruelas, duraznos,  
melocotones, mandarinas,  
naranjas, albaricoques, frutos  
del bosque, etc.



Verduras  
Tomate, zanahoria, pepino,  
pimiento, rabanito, hinojo,  
colinabo, apio, etc.

