



Mein gesundes Znüni

Começar bem o dia E ter resistência por muito tempo

A jornada escolar é fatigante – Seu filho precisa de muita energia e nutrientes. Com um lanche saudável, depois de um bom café-da-manhã e uma quantidade suficiente de líquido, seu filho está melhor preparado para a jornada escolar e pode se concentrar bem nas aulas.



Lanche variado E novas combinações

Prepare a bolsa do lanche de preferência junto com seu filho. Variações sempre levam as crianças a ter vontade de comer um lanche saudável. Procure variar entre diversos tipos de pão integral, queijo, nozes, assim como frutas e legumes diversificados. Não mande para o lanche mais do que seu filho pode comer. Essa deve ser apenas uma refeição intermediária.

Impróprios

Produtos doces como barras de cereais e chocolate, «Milchschnitten» (bolas de chocolate com recheio de leite), bebidas doces (icetea, sirup, bebidas de leite etc.) e bebidas com adoçantes artificiais (produtos «light») devem ser evitados. Produtos gordurosos e muito salgados, como croissant, palitos salgados, batatas fritas, amendoins torrados e salsichas também são impróprios.

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 Aktionsprogramms.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Basler  Znüni-Stiftung

Pão

Pão de trigo integral, pão preto, pão suéco, bolachas de arroz



*Com esses ingredientes
Você pode preparar um lanche
saudável*



Nozes

Amêndoas, avelãs, castanhas, nozes, pinhões



Carne

Carne seca ou presuntos magros



Laticínios

Queijo e queijo fresco natural



Bebidas

Água



Legumes

Tomate, cenoura, pepino, pimentão, rabanete, funcho, nabo, talos de aipo (salsão) etc.



Frutas

Maçã, pera, uva, cereja, ameixa, nectarina, mandarina, laranja, pêsego, damasco, amora, framboesa, morango etc.

