



Për fillim të mbarë të ditës dhe qëndrueshmëri të gjatë

Përditshmëria në shkollë është e lodhshme – fëmija juaj ka nevojë për shumë energji dhe lëndë ushqyese.

Me një ngrënie të shëndetshme në ora nëntë (Znëni) pas një mëngjesi të mirë dhe lëngje të mjaftueshme fëmija juaj është i përgatitur më së miri dhe mund të koncentrohet mirë në mësim.

Nënta (Znëni) – Variacion dhe kombinime të reja

Më së miri është që të mbushni së bashku me fëmijën tuaj kutinë për ngrënie në ora nëntë. Variacioni i shton fëmijës dëshirën për një ngrënie në ora nëntë të shëndetshme. Ndryshoni në mes të bukës nga drithi kokërr-plotë, lloje djathi, arra si dhe lloje të ndryshme frutash e perimesh. Mos i jepni fëmijës tuaj më tepër se që mund të ngrënë. Ai duhet të marrë vetëm një ushqim që merret në mes të dy vakteve.

Të papërshtatshme

Produkte të sheqerosura si tortë drithi dhe çokollate, fetë qumështi, pije të sheqerosura (qaj i ftohtë, shurup, pije qumështi etj.) dhe pije me sheqer sintetik (produktet «light») duhet të shmangen. Produktet me përmbajtje të lartë të yndyrës dhe kripës, si kiflet, shtanga të njelmëta, çips, kikirikë të pjekur, produkte sallami janë gjithashtu të papërshtatshme.

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  Znëni-Stiftung

Mein gesundes Znëni



Buka

Bukë nga drithëra
kokërr plotë,
bukë e zezë,
rriškë buke e
skuqur,
vafer orizi



*Nga këto produkte
mund të kombinoni një nëntë
të shëndetshme*



Arra, lajthi...

Bajame, lajthi, cashevse,
arra, fëstëk

Mishrat

mish i terur apo kofshë
derri pa dhjamë

Produketet e qumështit
Djath, gjiza natyrale

Pijet
Uji

Perimet

Domate, karota, trangull,
speca, rrepë, kopër, korb,
shkopinj selino etj.



Frutat

Molla, dardha, rrush, qershi,
kumbulla, pjeshkë pa push,
mandarina, portokaj, pjeshkë,
kajsi, kokërrimët etj.

