



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

■ Tamilisch

நீண்ட நேரத்தைச் சமாளிக்கும் வண்ணம் நாட்பொழுதை ஆரம்பித்தல்

பாடசாலை நாள் ஒரு சிரமமானநாள் -
உங்கள் பிள்ளைக்கு அதிக
சக்தியும் ஊட்டச்சத்தும் தேவை.
காலையுணவின் பின்
ஆரோக்கியமான
காலைச்சிற்றுண்டியும்
போதுமானளவு நீராகாரமும்
உங்கள் பிள்ளையைப்
பாடசாலைநாளுக்குச் சிறந்த
முறையிற் தயார்படுத்துவதுடன்
பாடநேரத்தில் கிரகிக்கக்
கூடியதாகவும் வைத்திருக்கும்.

ஒன்பது மணிச்சிற்றுண்டி மாறுபட்டதும் வித்தியாசமான சேர்க்கையுடையதாகவும் அமையவேண்டும்.

ஒன்பது மணிச்சிற்றுண்டிப் பெட்டியை நீங்கள் உங்கள்
பிள்ளையுடன் இணைந்து தயாரிப்பதே சிறந்தது.
வித்தியாசமான முறையிற் கொடுப்பதால் பிள்ளைகளுக்கு
ஆரோக்கியமான ஒன்பதுமணிச் சிற்றுண்டியில் மீண்டும்
மீண்டும் ஆர்வமுண்டாகும். பலவிதமான தானியத்தாலான
பான்கள், சீஸ்வகைகள், கடலையினங்கள் மற்றும் மரக்கறி
பழவகைகளையும் மாறிமாறிக் கொடுங்கள். பிள்ளை
சாப்பிடத் தேவையானதை விட மேலதிகமாகக் கொடுத்து
விடவேண்டாம். அது ஒரு நேர்ச்சிற்றுண்டியாக மட்டும்தான்
அமைய வேண்டும்.

பொருத்தமற்றவை

இனிப்புக்கலந்த தானியச்சேர்க்கைகள், சொக்கலேட்
கீறுகள், மில்க்சினிற், இனிப்புக் குடிபானங்கள்
(ஜஸ்தே, சிறுப், இனிப்புப்பால்) மற்றும்
செயற்கை இனிப்புக்கலக்கப்பட்ட
குடிபானங்கள் (லைற் தயாரிப்புகள்)
தவிர்க்கப்பட வேண்டியவையாகும்.
கொழுப்புகள், அதிக உப்புட்டப்பட்ட
உணவுகளான கிப்பெலி,
சாள்ஸ்ரங்கெலி, சிப்ஸ்,
வறுத்தநிலக்கடலை,
வூஸ்ந்வகை போன்றவையும்
பொருத்தமற்றவையாகும்.

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

பாண்
தானியப்பாண்
தவிட்டுப்பாண்
முறுகற்பாண்
சோளபிஸ்கற்



இத்துணையுணவுகளைக் கொண்டு
ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டியைத்
தயாரிக்கலாம்.



கடலைகள்
பாதாம்பருப்பு, காசலக்கடலை
கயு, மரக்கடலை
பினியன்பருப்பு



இறைச்சி
காய்ந்தஇறைச்சி அல்லது
கொழுப்பற்றிசின்கன்

பாலுணவுகள்
சீஸ், நத்தூர்குவார்க்



குடிபானம்
நீர்



மரக்கறிகள்
தக்காளி, கரட், கூர்க்கன்
பெப்பரோணி, றதீசிலி, பெஞ்சன்
முள்ளங்கி, செலறி போன்றன



பழங்கள்
அப்பிள், பியர்ஸ், திராட்சை,
செரி, பிளொமென், நெக்ரறின்,
மந்தரின், தோடை, பீர்சிக்,
அப்பிரிக்கோசன், பேரிஇனங்கள்
போன்றன

