

Këshilla për një ushqyerje të shëndetshme midis vakteve kryesore paradite apo pasdite



Ushqyerja e shëndetshme paradite apo pasdite

- ✓ Përmban gjithmonë ujë dhe lëngje barërash dhe frutash pa sheqer
- ✓ Përbëhet nga një frut ose një perime
- ✓ Është me ngjyra tërheqëse dhe pa sheqer të shtuar
- ✓ Mund të plotësohet sipas veprimtarisë fizike dhe urisë me një produkt qumështi, oleagjinoz ose me bazë drithërash

Ushqimi i marrë me vete, që duhet të jetë i arsyeshëm

- ✓ Plotëson vaktet kryesore në mënyrë të përkryer si në shkollë edhe në shtëpi
- ✓ Qetëson urinë midis vakteve
- ✓ Përbëhet në mënyrë ideale nga produktet rajonale dhe të stinës
- ✓ Më e mira është të futet në kuti të posaçme që e mbajnë të freskët dhe mundësojnë kursimin e materialit mbështjellës

Kënaqësia vjen nga shumëllojshmëria e produkteve

- ✓ Ushqimet e faqes së parë mund të kombinohen në shumë mënyra. Për shembull:



Jo rregullisht, por herë pas here, mund të merrni

- ✓ Fruta ekzotike, si banane, mango, ananas, papajë (parapëlqeni në radhë të parë ofertat bio dhe të drejta kur bleni fruta ekzotike)
- ✓ Fruta të thata
- ✓ Mish dhe produkte me bazë mishi
- ✓ Lëngje frutash të përziera me ujë

Nuk rekomandohen

- > Shufrat e mbështjella me çokolatë, me bazë qumështi ose drithërash
- > Kruasantët
- > Drithërat e sheqerosura për mëngjes
- > Biskotat
- > Pijet e sheqerosura si çaji i ftohtë, shurupi, koka, pijet energjitike, të ëmbëlsuara në mënyrë artificiale (light, zero), etj
- > Pijet e aromatizuara dhe të sheqerosura me bazë qumështi
- > Produktet me yndyrë, me shumë kripë si shufrat me kripë, patatinat, frutat oleagjinoze të kripura

Promovimi i Shëndetit Zvicër:
www.promotionsante.ch/

Mendime për një ushqyerje të barazpeshuar paradite dhe pasdite



ujë



lëngje të ngrohta



mollë



dardhë



rrush



qersh

PIJE

FRUTA



kumbulla



nektarina/
pjeshkë



mandarina



portokalle



kivi



kajsi



fiq



fruta të kuqe



pjespër



domate



karota



tranguj

PERIME



spec



repë



finokio



lakër-repë



seleri



bukë e plotë



bukë gjysmë e
bardhë



flokë drithërash pa
sheqer



bukë e thatë



galeta orizi



djath



djath i freskët

BUKË E DRITHËRA

BULMETRA



gjizë natyrë



kos natyrë



qumësht



arrë



lajthi



bajame

FRUTA OLEAGJINOZE



Rrezik mbytteje për fëmijët e vegjël