



Këshilla për zemër dhe vakte të ndërmjetme të shëndetshme

E ngrëna dhe e pira janë eksperiencë të ndjenjave plot shije. Vakte kryesore dhe të ndërmjetme të përshtatura gjatë ditës të përgatitura rregullisht dhe me shumë fantazi i ngopin fëmijët dhe i bëjnë më të fuqishëm. Broshura e vakteve tregon, se si mund të përgatitet një vakt i ndërmjetëm ose zemër e balancuar.



Një vakt i ndërmjetëm ose zemër e balancuar

- ✓ përmban ujë dhe çaj të paëmbëlsuar barishtesh ose frutash.
- ✓ përbëhet nga Fruta dhe/ose Perime.
- ✓ është i përgatitur larmishëm dhe me plot fantazi.
- ✓ është pa sheqer.
- ✓ varësisht nga angazhimet fizike dhe nga ndjenja e urisë mund të plotësohet me një produkt drithi dhe/ose qumështi si dhe me arrore.



Jo rregullisht – por herë pas here

- ✓ mishi dhe produktet e mishit si produktet prej suxhuku, proshuta, mishi i terur – të preferohen versionet me pak yndyrë.

Të shpëlani gojën me ujë pas këtyre ushqimeve:

- ✓ fruta të thata
- ✓ lëng frutash (pa sheqer të shtuar)
- ✓ fruta ekzotike, si p. sh. banane, mango, ananas, papaya – gjatë blerjes së frutave ekzotike verifikoni dhe parapëlqeni paraprakisht ofertat bio dhe fairtrade.



Nuk janë të rekomandueshme

- ✗ shkopinjtë prej çokolade, qumështi ose drithi.
- ✗ cerealet mëngjesore të sheqerosura.
- ✗ biskota.
- ✗ pijet e ëmbla, si çaji i ftohtë, shurupi, kola, pijet energjike.
- ✗ pijet e ëmbëlsuara artificialisht (light/zero).
- ✗ pijet prej qumështi, të ëmbëlsuara e të aromatizuara.
- ✗ produktet e yndyrshme ose shumë të kripосура, si shkopinjtë e kripur, çipsat, arrotet e kripura.

Një vakt dhe zemër e përshtatshme

- ✓ shuan herë pas here urinë e vogël.
- ✓ jep sërish energji të re, para së gjithash gjatë lëvizjes intensive, gjatë pauzës ose në kohën e lirë.
- ✓ ndihmon aftësinë e përqendrimit.
- ✓ në rastin ideal përbëhet prej produkteve regjionale dhe sezonale.
- ✓ do të ishte mirë të paktoheshin në një kuti hermetike për ushqime: ajo i mban vaktet dhe zemrën të freskëta dhe kursen material paketimi.

Madhësia e një racioni

1 racion perime dhe fruta = aq sa mundet të kapi me dorë fëmija juaj.



Me mbështetje nga:



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Ide për një vakt të ndërmjetëm dhe zemër të balancuar

Pijet



Uji i rubinetit* ose uji mineral



Çaji i frutave/ erëzave pa sheqer

* Uji i rubinetit është në Zvicër i shijshëm dhe i kontrolluar nga ana higjienike.

Këshillë

Kombinim dhe variation bëjnë që të krijohen zemra plot fantazi dhe dekorative, si buka me gjizë ose kos natyral me fruta pylli.

Frutat



Mollë
Gjatë gjithë viti



Dardha
Gusht-Prill



Rrush
Shtator-Nëntor



Qershi
Qershor-Gusht



Fiq
Qershor-Shtator



Fruta pylli
Qershor-Tetor



Pjepër
Qershor-Tetor



Kumbulla
Gusht-Tetor



Nektarina/
Pjeshka
Qershor-Gusht



Mandarina
Nëntor-Shkurt



Portokalle
Nëntor-Shkurt



Kivi
Gjatë gjithë viti



Kajsi
Qershor-Gusht

Perimet



Domate
Qershor-Shtator



Karrota
Gjatë gjithë viti



Kastraveca
Prill-Tetor



Rrepa
Mars-Nëntor



Selino
Maj-Shtator



Speca
Korrik-Tetor



Rrepka
Maj-Shtator



Finok
Maj-Nëntor

Produktet prej drithi



Bukë e zezë



Fraxhollë



Kornfleks pa sheqer



Bukë e thekur / kreker me miell të pasitur



Vafera orizi

Produktet e qumështit



Djathë



Djathë i njomë / Gjizë e freskët



Quark natyral



Kos natyral



Qumësht

Arroret



Arra



Lajthi



Bajame



Arra cashew



Rrezik ngecjeje në fyt tek fëmijët e vegjël / mund të përdoren fruta të thata të bluara.