

Getränke



Wasser

குழாய்நீர் அல்லது
போத்தலில்
அடைக்கப்பட்ட நீர்**



Tee

சீனி இல்லாதது

Früchte



Äpfel

வருடம் முழுவதும்
(எந்த வகை
என்பதைப்பொறுத்து)



Birnen

ஆவணி - சித்திரை
(எந்த வகை
என்பதைப்பொறுத்து)



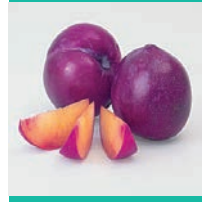
Trauben

புரட்டாதி -
காரத்திகை



Kirschen

ஆணி - ஆவணி
(எந்த வகை
என்பதைப்பொறுத்து)



Pflaumen/ Zwetschgen

ஆவணி - ஐப்பசி



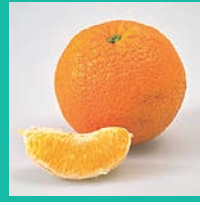
Nektarinen/ Pflirsche

ஆணி - ஆவணி*



Mandarinen

காரத்திகை - மாசி*



Orangen

காரத்திகை - மாசி*



Kiwis

வருடம் முழுவதும்*



Aprikosen

ஆணி - ஆவணி

Gemüse



Feigen

ஆணி, ஆடி, புரட்டாதி*



Beeren

ஆணி - ஐப்பசி
(எந்த வகை
என்பதைப்பொறுத்து)



Melonen

ஆணி - ஐப்பசி*



Tomaten

ஆணி - புரட்டாதி



Karotten

வருடம் முழுவதும்



Gurken

சித்திரை - ஐப்பசி



Peperoni

ஆடி - ஐப்பசி



Radieschen

வைகாசி - புரட்டாதி



Fenchel

வைகாசி - காரத்திகை



Kohlrabi

பங்குனி - காரத்திகை



Stangensellerie

வைகாசி - புரட்டாதி



Getreideprodukte

Vollkornbrot



Ruchbrot



ungesüsste Flocken

உ+ம் ஓடஸ் (Hafer),
தினை (Hirse)



Knäckebröt/ Vollkornkräcker



Reiswaffeln



Käse



Frischkäse/ Hüttenkäse auf Brot



Quark nature



Joghurt nature



Milch

Nüsse



Baumnüsse



Haselnüsse



Mandeln

*இறக்குமதிப் பொருட்கள் மாதிரி

**குழாய்நீர் - சுவசில் பிரச்சினையில்லாமல் குடிக்கக்கூடியது; அத்துடன் சுவையானது

= விதைகள் - குழந்தைகளுக்கு தொண்டைக்குள் சிக்கும் அபாயமுள்ளது; அரைத்து மாவாக்கிய விதைகள் பிரச்சினையற்றவை



சத்து நிறைந்த ஒரு காலை- மாலைச்சிற்றுண்டி:

- ☺ எப்போதும் நீர் அல்லது சீனி கலக்காத மூலிகைத்தேநீர் அல்லது பழத்தேநீரை உள்ளடக்கியிருக்கும்
- ☺ ஒரு பழம் அத்துடன்/அல்லது ஒரு மரக்கறியை உள்ளடக்கியிருக்கும்
- ☺ பலவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளதுடன் சீனி இல்லாதது
- ☺ உடல் உழைப்பையும் பசியையும் பொறுத்து ஒரு தானிய உணவும்/அல்லது பாலுணவும் அதே போல் விதை வகைகளும் பிரதியீடாக இருக்கலாம்

ஒரு பிரயோசனமான இடைநேர உணவு:

- ☺ பிரதான உணவை - பாடசாலையிலும் வீட்டிலும் - மிக நன்றாக பிரதியீடு செய்யும்
- ☺ இடைநேர சிறிய பசியைத் தணிக்கும்
- ☺ முக்கியமாக இடைவேளையிலும் பொழுதுபோக்கு நேரத்திலும் அதிக ஆட்டோட்டத்தின் போதும் புதிய பலத்தைக் கொடுக்கும்
- ☺ பாடசாலையில் கிரகிக்கும் ஆற்றலை ஊக்குவிக்கும்
- ☺ அவ்வப்பிரதேசத்திலிருந்தும் பருவகாலத்திலும் கிடைப்பவை அதிசிறந்தவை
- ☺ ஒரு நடைமுறைச்சாத்தியமான சிற்றுண்டிப்பெட்டிக்குள் அதனை பத்திரப்படுத்துவதால், காலை-மாலைச்சிற்றுண்டிகள் காய்ந்து விடாமல் இருப்பதுடன் அதனை சுற்றும் பொருட்களையும் மீதப்படுத்தலாம்



பொருத்தமான மரக்கறிகளும் மாற்று மரக்கறிகளும்

- ☺ முன் பக்கத்திலுள்ள மரக்கறி வகைகளை விருப்பத்துக்கேற்ப ஒன்றுடனொன்று சேர்க்கலாம், உதாரணமாக:



தொடர்ந்து செய்யக்கூடாது - ஆனால் இடைக்கிடையே:

- ☺ தூரதேச பழவகைகள், உதாரணமாக வாழைப்பழம், மாழ்பழம், அன்னாசிப்பழம், பப்பாசிப்பழம் (தூரதேசப்பழங்களை வாங்கும்போது, கிருமிநாசினி பாவிக்கப்படாதவற்றுக்கும் நியாயவியாபார வாய்ப்புகளுக்குட்பட்டவற்றுக்கும் முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும்)
- ☺ உலர் பழங்கள்
- ☺ இறைச்சியும் இறைச்சியுற்பத்திப்பொருட்களும் (உதாரணமாக Wurstwaren, Schinken, காய்ந்த இறைச்சி போன்றவை) கொழுப்புக் குறைந்த பொருட்களுக்கு முன்னுரிமை
- ☺ போத்தலிலடைக்கப்பட்ட நீருடன் கலக்கப்பட்ட பழச்சாறு (பழச்சாறும் நீரும் 1:2 என்னும் விகிதத்தில்)

பரிந்துரைக்கப்பட தகுதியற்றவை:

- ✗ சொக்கலேட்-, பால்-, தானிய சிற்றுண்டிகள்
- ✗ கிப்பலி (Gipfeli), சொப்வ் (Zopf), வெப்பத்தில் வாட்டும் வெள்ளைப்பாண் (weisses Toastbrot)
- ✗ சீனி சேர்க்கப்பட்ட காலையுணவுத்தானியங்கள்
- ✗ பிஸ்கட், பழகேக் போன்றவை (Biskuits, Früchtekuchen)
- ✗ இனிப்பான குடிபானங்கள் உதாரணமாக ஐஸ்தேநீர், சீனிப்பாணி (Sirup), கொக்கோகோலா, சக்தி தரும் குடிபானங்கள் போன்றவை, செயற்கையாக இனிப்பூட்டப்பட்ட குடிபானங்கள்
- ✗ இனிப்பூட்டப்பட்ட, வாசனையூட்டப்பட்ட பாற்கலவைக்குடிபானங்கள் (சொக்கலேட், கோப்பி, மால்ற்ஸ் (Malz) போன்றவை)
- ✗ கொழுப்பூட்டப்பட்ட அல்லது அதிக உப்புச்சுவையூட்டப்பட்ட பதார்த்தங்களான (உப்புத்தடி (Salzstangen) பொரித்த சீவல்கள், உப்புட்டப்பட்ட பருப்புகள்)

Kantonales Aktionsprogramm «Thurgau bewegt»

Perspektive Thurgau
Schützenstrasse 15
8570 Weinfelden
www.thurgau-bewegt.tg.ch