

# Dengeli bir Znüni ve Zvieri için öneriler

Yemek ve içmek keyifli duyuşal deneyimlerdir. Düzenli ve yaratıcı şekilde hazırlanan ana öğünler ve uyarlanmış ara öğünler çocukları doyurur ve güçlendirir. Znüni broşürü dengeli Znüni ve Zvieri'nin nasıl hazırlanabileceğini gösterir.

## Dengeli bir Znüni ve Zvieri

- ✓ Suyu veya tatlandırılmamış bitki yada meyve çaylarını dahil edin.
- ✓ Meyve ve/veya sebzededen oluşur.
- ✓ Renkli ve yaratıcı bir şekilde düzenlenmiştir.
- ✓ Şekersizdir.
- ✓ Fiziksel ihtiyaç ve açlık hissine göre bir tahıl çeşidi veya süt ürünü, aynı şekilde kuruyemişlerle tamamlanabilir.

## Sürekli değil – ama arada sırada

- ✓ Et ve et mamulleri örneğin, sucuk çeşitleri, salam, pastırma az yağlı çeşitleri tercih ediniz.

Bu gıdalardan sonra ağız suyla yıkanmalıdır:

- ✓ Kurutulmuş meyveler
- ✓ Meyve suyu (şeker katkısı yok)
- ✓ Muz, Mango, Ananas, Papaya gibi egzotik meyveler – egzotik meyve satın alırken, öncelikle organik ve adil ticaret ürünü olduğundan emin olunuz ve bu ürünleri tercih ediniz.

## Tavsiye edilmeyenler

- ✗ Çikolatalar, süt- ve tahıl çubukları.
- ✗ Şekerli kahvaltılık keloks çeşitleri.
- ✗ Bisküvi/Kurabiye.
- ✗ Tatlı içecekler örneğin buzlu çay, şurup, Cola, enerji içecekleri.
- ✗ Yapay tatlandırılmış içecekler (light/zero).
- ✗ Tatlandırılmış, aromalı sütlü içecekler.
- ✗ Cubuk kraker, cips, tuzlu kuruyemişler gibi yağlı veya çok tuzlu ürünler.

## Anlamli bir Znüni ve Zvieri

- ✓ Arada küçük açları emzirir.
- ✓ Tekrar yeni enerji verir, hepsinden önce teneffüslerde ve boş zamanlardaki çok hareketlilikte.
- ✓ Odaklanma becerisini destekler.
- ✓ Ideal olarak bölgeden ve mevsiminden ürünlerden oluşur.
- ✓ Kullanımı pratik Znünibox içine en iyi şekilde paketlenir: Znüni ve Zvieri taze kalır ve ambalaj malzemesinden tasarruf edilir.

## Bir porsiyonun büyüklüğü

1 porsiyon sebze ve meyve = çocuğunuzun eline sığacak kadar.



Destekleyenler:



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

## Dengeli bir Znüni ve Zvieri fikirleri

### Öneri

Kombinasyon ve çeşitlilik sayesinde yaratıcı ve estetik ara öğünler ortaya çıkarr, örneğin çökelekli ekmek veya çilekli doğal yoğurt gibi.

### İçecekler



Çeşme suyu\* veya maden suyu



Meyve/bitki çayı şekersiz

\* Çeşme suyu İsviçre'de leziz ve hijyen açısından sorunsuzdur.

### Meyveler



Elma  
Bütün yıl



Armut  
Ağustos-Nisan



Üzüm  
Eylül-Kasım



Kiraz  
Haziran-Ağustos



İncir  
Haziran-Eylül



Taneli meyveler  
Haziran-Ekim



Kavun  
Haziran-Ekim



Erik  
Ağustos-Ekim



Nektarin/  
Şeftali  
Haziran-Ağustos



Mandalina  
Kasım-Şubat



Portakal  
Kasım-Şubat



Kiwi  
Bütün yıl



Kayısı  
Haziran-Ağustos

### Sebzeler



Domates  
Haziran-Eylül



Havuç  
Bütün yıl



Salatalık  
Nisan-Ekim



Yer lahanası  
Mart-Kasım



Sap kereviz  
Mayıs-Eylül



Kırmızı biber  
Temmuz-Ekim



Kırmızı turp  
Mayıs-Eylül



Rezene  
Mayıs-Kasım

### Tahıl ürünleri



Kepekli ekmek



Tam tahıl ekmeği



Şekersiz gevrekler



Kraker /  
tam tahıllı kraker



Pirinç keki

### Süt ürünleri



Peynir



Ekmeğin üstüne taze /  
süzme peynir



Doğal lor



Doğal yoğurt



Süt

### Kuru yemişler



Ceviz



Findık



Badem



Kaju



Küçük çocuklarda yutma tehlikesi / öğütülmüş kaju kullanılabilir.