

Merkblatt – Gesundes Znüni und Zvieri

Cari genitori

Le merende sane completano la prima colazione, il pranzo e la cena e contribuiscono a far star bene il Vostro bambino / la Vostra bambina.

Potete trovare nella pagina precedente alcune proposte per queste piccole merende. Se appendete questa lista in cucina in maniera ben visibile troverete Voi e il Vostro bambino / la Vostra bambina stimoli e aiuto nella scelta.

Qui alcune indicazioni generali importanti per merende equilibrate e sane.

Cibi

Abbastanza, ma non abbondante, mantiene l'appetito!

Le merende di mattina e di pomeriggio sono piccoli pasti; al prossimo pasto principale il Vostro bambino / la Vostra bambina dovrebbe avere nuovamente fame. Una pausa tra i pasti non favorisce soltanto denti sani, ma anche un buon atteggiamento nei confronti del cibo. Bere delle bevande non zuccherate è possibile in ogni momento!

Combinazione e varietà aumentano il piacere!

Le numerose possibilità di combinazione permettono di variare e piacciono al Vostro bambino / alla Vostra bambina – combini per esempio del pane integrale con un po' di formaggio e carote o cialde di riso con formaggio cottage cheese. Non ci sono limiti per le possibilità di combinazione.

Le eccezioni fanno parte della variazione!

Non regolarmente ma come possibilità di variazione, sono adatte le banane o la frutta secca. Contenendo zucchero rimangono però attaccate ai denti. Pertanto è consigliabile lavarsi dopo i denti. Anche la carne è adatta come variazione (per esempio carne secca, petto di tacchino o prosciutto magro).

Per amore dei denti e della linea non zuccherato!

Merende non zuccherate favoriscono la salute dei denti e un peso corporeo normale. Se eccezionalmente si mangia una merenda zuccherata occorre dopo lavarsi i denti.

Bevande

L'acqua ed il tè non zuccherato sono la miglior soluzione come bevande per l'asilo, la scuola e il tempo libero. Fanno passare la sete, sono riguardose dei denti e mantengono l'appetito.

Merende non adatte

Prodotti dolcificati

Tutte le barrette di cereali e cioccolata, fette al latte, bevande zuccherate (tè freddo, sciroppi, Energy-drinks) bevande dolcificate con dolcificanti artificiali (prodotti „light“) non sono delle alternative perchè instaurano l'abitudine al dolce.

Prodotti grassi e molto salati

Cornetti, trecce, torte, cioccolata, patatine fritte, snack salati, panini con salumi sono troppo nutrienti e non adatti come spuntino.

**Per ulteriori informazioni si rivolga cortesemente al Ernährungsberatung des
Gesundheitsdienstes der Stadt Bern
Telefono 031 321 69 54**

