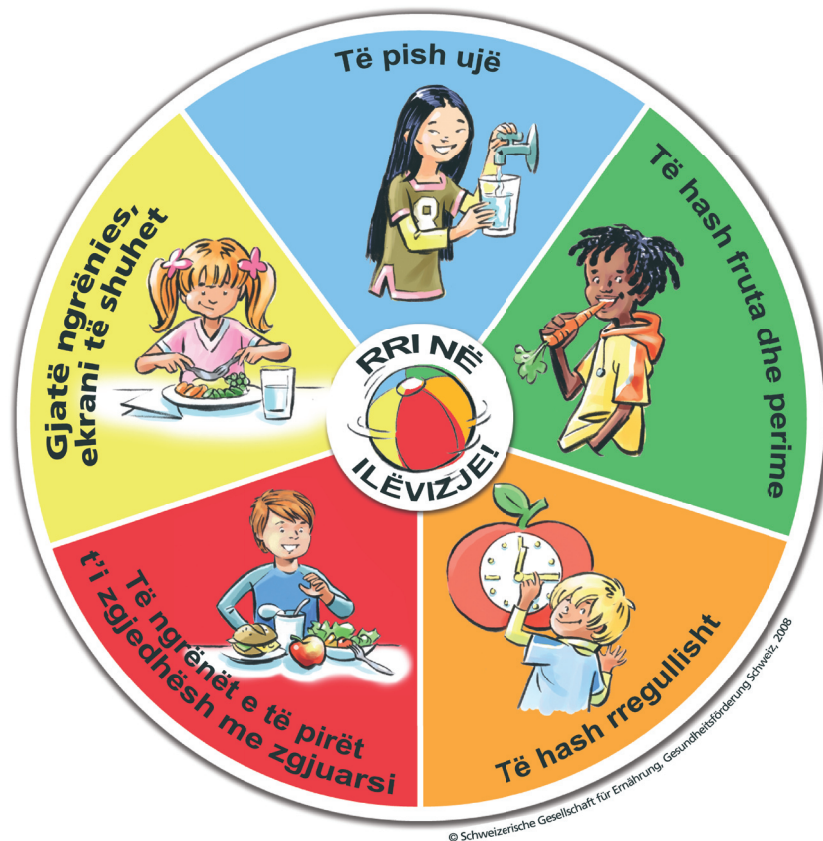




Disku ushqimor

Rekomandime për ngrënie e pirje të shëndetshme dhe plot shije për fëmijë



Të pish ujë

Me ujë s'ngopesh dot kurrë: pi gjatë secilit vakt po edhe në mes tyre herë pas here
 Ujin bëje lëngun tënd më të dashur: është më i mirë dhe më freskues se sa lëngjet e ëm-
 bësuara.



Të hash fruta dhe perime

Ti mund të zgjedhësh: zbulo variacionet e larmishme në fruta e perime
 Gjithnjë kënaqësi: frutat dhe perimet shijojnë shkëlqyeshëm si gjatë vakteve kryesore,
 ashtu dhe në formë snack-sesh.



Të hash rregullisht

Një fillim i mbarë i ditës: një mëngjes i shëndetshëm të jep energji për këtë qëllim.
 Fit (gjendje e mirë fizike) gjatë gjithë ditës: merri me rregull vaktet dhe mos u përtyp vazhdi-
 misht kohë e pa kohë.



Të ngrënë e të pirët t'i zgjedhësh me zgjuarsi

Zbulo ofertën: ha ushqime të llojllojshme për të mbetur në formë të mirë.
 Merri ushqimet e lehta: shijo ushqimet e pasura me yndyrë e sheqerna vetëm kohë pas
 kohe dhe në sasi të vogla.



Gjatë ngrënies, ekrani të shuhet

Bëhu aktiv: merru me lojëra, punëdore, lexime, sport – ktheja shpinën shpesh ekranit dhe
 ndërmerr diçka tjetër, diçka që të zbavit.
 Mos ha në mes tjerash: merr kohë për të ngrënë – shijojë ushqimin dhe mos bëj asgjë
 tjetër njëkohësisht.

Informacione dhe këshilla për prindër

Ushqimi i shëndetshëm dhe lëvizja e mjaftueshme sjellin disponim dhe nxisin zhvillimin fizik dhe shpirtëror të fëmijës suaj. Ca këshilla të thjeshta do t'ju tregojnë se ç'nënkuptohet me një ushqim të shëndetshëm. Prini me shembull të mirë. Nga kjo mund të përfitoni në masë të njëjtë, si ju, ashtu dhe fëmijët tuaj.



Të pish ujë

Të pish mjaft është gjë e shëndetshme! I jepni përparësi ujit kundrejt pijeve të ëmbla ose light-lëngjeve të ëmbëlsuara artificialisht. Pijet e ëmbla janë shuarës të papërshtatshëm të etjes, ngase përmbajnë shumë sheqer dhe ngaqë fëmijët tuaj mësohen me shijen e ëmbël. Për kombinacion janë të përshtatshme çajërat e pa ëmbëlsuara të frutave a të barërave, apo një lëng i holluar frutash.



Të hash fruta dhe perime

Zbuloni larminë e ofertave në fruta e perime. Në çdo sezon sillni ndryshime të freskëta në kuzhinën tuaj dhe i mrekulloni fëmijët me llojet më të ndryshme të shijeve. Frutat dhe perimet janë të pasura me lëndë ushqimore të shëndetshme. Ato rrisin vlerën e çdo vakti dhe janë njëkohësisht një snack-s ideal për kohë pas kohe.



Të hash rregullisht

Një mëngjes i baraspeshuar është fillimi më i mirë për një ditë fit. Një përshesh qumështi me petëza drithi e me fruta të thata të bluara (Müesli) buka prej mielli të pasitur, frutat, perimet dhe produktet prej qumështi, si djathi, kosi dhe qumështi, furnizojnë fëmijët tuaj me energjinë e duhur për gjithë mëngjesin. I shpërndani vaktet vijuese rregullisht gjatë gjithë ditës. Vaktet dhe mes-vaktet plotësuese të shëndetshme të rregullta të bëjnë më të ngopur dhe më të aftë për punë, se sa gjërat e ëmbla e të yndyrshme kur hahen vazhdimisht e kohë pas kohe.



Të ngrënë e të pirët të zgjidhen me zgjuars

Shumë produkte ushqimore, përmes shijes së tyre të thjeshtë, por tunduese, ose përmes reklamave të shumta, zgjojnë interesin e fëmijëve. Provoni t'u ofroni fëmijëve tuaj një përzgjedhje të zgjuar dhe të pasur në ndryshime të produkteve ushqimore – për çdo ditë fruta, perime, produkte prej mielli të pasitur e produkte qumështi, ndërsa rregullisht peshk, vezë dhe mish. Ndryshimi ka rëndësi, me qëllim që trupi të furnizohet në masë të mjaftueshme me lëndë ushqimore. Produktet ushqimore të pasura në sheqer e yndyrë mund të jenë pjesë e një ushqimi të baraspeshuar po të shijohen herë pas here e në sasi të vogla.



Gjatë të ngrënit, ekrani të shuhet

Kush shikon televizorin, nuk bën lëvizje. Ndërsa kush ha me këtë rast, bën gabim të dyfishtë. Problemi: përpara televizorit shpesh nuk vihet re fare se kur je i ngopur. Pasoja: ha më shumë seç duhet. Mos i lini fëmijët tuaj të hanë përpara televizorit apo kompjuterit dhe merrni kohë për një vakt të shëndetshëm pranë tryezës. Gjatë të ngrënit luajnë rol të rëndësishëm edhe kënaqësia e të shijuarit si dhe bisedat brenda familjes.

Përkthimi u realizua me mbështetjen miqësore të aksion-programit peshë e shëndetshme trupore të Kantonit të Basellandit.