

# Sağlıklı bir spuntino için öneriler

## Sağlıklı bir spuntino

### (öğle öncesi ve sonrası ara öğün)

- ✓ Sadece su içerir veya tatlandırılmamış bitki yada meyve çayları
- ✓ Bir meyve veya sebzededen oluşur
- ✓ Karışımdan oluşmuş ve şekersiz
- ✓ Fiziksel ihtiyaç ve açlık hissine göre bir tahıl çeşidi veya süt ürünü, aynı şekilde kuruyemişlerle tamamlanabilir

## Anlamalı bir ara öğün

- ✓ Okulda ve evde esas yemekleri en uygun şekilde tamamlar
- ✓ Arada küçük açları emzirir
- ✓ Tekrar yeni enerji verir, hepsinden önce teneffüslerde ve boş zamanlardaki çok hareketlilikte
- ✓ Okulda yoğunlaşma becerisini destekler
- ✓ Ideal olarak bölgeden ve mevsiminden ürünlerden oluşur
- ✓ En iyisi kullanışlı bir contenitore per snack (beslenme çantası) ile paketlenmeli ki spuntino (okulda öğle öncesi ve sonrası yenen ara öğünler) taze kalabilsin ve paketlenme malzemesinden tasarrufa gidilebilsin

## Karışım ve çeşitler keyif vermedir

- ✓ Arka sayfadaki gıda malzemeleri hayalgücünüze göre karıştırılabilir, örneğin:



## Sürekli değil – ama arada sırada

- ✓ Muz, Mango, Ananas, Papaya gibi egzotik meyveler (ekzotik meyve satın alırken öncelikle Biyo ürün ve Fairtrade mamulü olmasını tercih ediniz)
- ✓ Kurutulmuş meyveler
- ✓ Et ve et mamulleri (örneğin, sucuk çeşitleri, salam, pastırma vb.) az yağlı çeşitleri tercih ediniz
- ✓ Meyve suyu, suyla karıştırılmış

## Tavsiye edilmeyenler

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



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

www.sge-ssn.ch

## Dengeli ara öğünler için düşünceler

Promozione Salute  
Svizzera



acqua



tè



mele



pere



uva



ciliegie

### İÇECEKLER

### MEYVELER



prugne



nettarine/  
pesche



mandarini



arance



kiwi



albicocche



fichi



bacche



meloni



pomodori



carote



cetrioli

### SEBZELER



peperoni



ravanelli



finocchio



cavolo rapa



sedano



pane integrale



pane  
semibianco



fiochi d'avena  
non zuccherati



pane croccante



cialde di riso  
soffiato



formaggio



formaggio  
fresco

### TAHİL ÜRÜNLERİ

### SÜT ÜRÜNLERİ



ricotta al naturale



yogurt al naturale



latte



noci



nocciole



mandorle

### KURU YEMİŞLER



Küçük çocuklarda yutma tehlikesi