

Tips per marendas saunas



Es ti fit?

Romanisch

Chars geniturs

Las pausas èn interrupziuns impurtantas dal mintgadi. Voss uffant duai sa mover e tancar energia. Grazia ad ina marena equilibrada che proveda l'uffant cun novas substanzas nutritivas e cun liquid pon vegnir evitadas difficultads da sa concentrar e stancladad. Scuvri cun Voss uffant la diversidad da fritgs e da legums e faschai atenziun che l'uffant baivia avunda.

Ideas per marendas saunas

Sin la vart davos da quest fegliet pudais Vus tscherner cun Voss uffant, tge ch'el vul prender cun sai a marena. Faschai ina crusch! ✓

Nagins dultschims e snacks

Bavrondas cun zutger, dultschims e snacks che cuntegnan bler grass n'èn betg adattadas sco marendas. Ils messadis en las reclamas mainan en errur: Quests snacks na saziesschan betg dretg, cuntegnan memia bler grass e memia paucas substanzas preziasas. Ultra da quai pon els chaschunar caries e surpais.

Perquai na vegnan betg recomandads: bavrondas dultschas sco Cola, té fraid u suc da fritgs cun zutger, bavrondas energeticas, bavrondas maschadadas da latg e zutger, dultschims sco tschigulatta, «Milchschnitte», ursets da gumma, biscuits u bastunets da graun sco er pommes chips, nuschinassaladas u cornets.

Mintgatant er bun

Las suandantas marendas po Voss uffant mintgatant er prender cun sai sco alternativa. Ellas èn dentant main adattadas che quellas sin la vart davos dal fegliet.

- suc da fritgs schlunganà
- paun alv u mez alv
- bananas
- fritga tosta

Cunquai ch'ellas cuntegnan zutger e tatgan vi dals dents, vegni recomandà zunt fitg da lavar suenter ils dents u almain da derschentiar la bucca cun aua.

Tip

La marena vegn transportada il meglier en ina chaschetta ch'ins po serrar. Sch'ins metta in pèr daguts suc da citrona sin las sniclas da la fritga, na vegnan quellas betg brinas e la marena resta gustusa.



Dapli infurmaziuns en connex cun il program d'acziun chantunal: grischun-enmoviment.ch

Ina marena sveglia e gusta

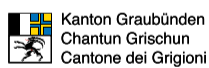


té senza zutger



Betg adattà per uffants da 0-4 onns
pervia dal privel da stenscher.

Dapli infurmaziuns en connex cun il program
d'acziun chantunal: grischun-enmoviment.ch



=



=



=



=



=



=

