

CEI 4 PILONI ai gustării sănătoase

Am nevoie
de toate cele 4
părți ale puz-
ze-ului pentru
a mea gustare
sănătoasă



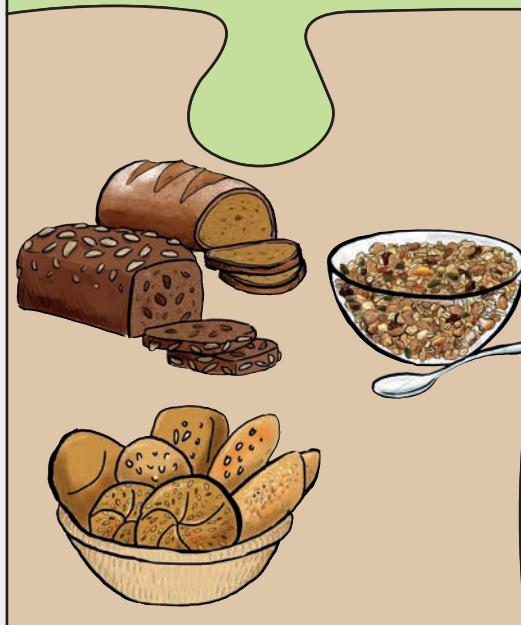
LEGUME ȘI FRUCTE NUCI ȘI MIEZURI

Gustos și proaspăt!



(PRODUSE) DIN LAPTE ȘI PASTĂ TARTINABILĂ

Folosiți cu economie grăsimea și zahărul!



PÂINE, PRODUSE COAPTE ȘI FULGI DE CEREALE

Din cereale integrale!

BĂUTURI

Apa are întotdeauna
prioritate!

CEI 4 PILONI ai gustării sănătoase

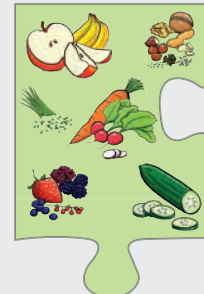
Am nevoie
de toate cele 4
părți ale pu-
zle-ului pentru
a mea gustare
sănătoasă

LEGUME ȘI FRUCTE, NUCI ȘI MIEZURI ¹⁾

Gustos și proaspăt!

- regional și sezonal
- diversificată- așa de colorată precum curcubeul
- mai bine solid (fructe și legume crude) decât lichid (smoothie-uri, piure, suc)
- 1 Mâna unui copil = 1 porție („5 pe zi“ sunt ideale)
- nucile, semințele și miezurile, cel puțin 1x pe săptămână
- fructe uscate ocazional, ca și completare (în cantități mici)

Neadevate: nuci și miezuri sărate, piureuri de fructe dulci



(PRODUSE) DIN LAPTE ȘI PASTĂ TARTINABILĂ ²⁾ Folosiți cu economie grăsimea și zahărul!

- preferați (produsele) din lapte neîndulcite sunt acceptabile produsele din lapte cu max. 11,5 g zahăr la 100 g resp. 100 ml și FĂRĂ îndulcitori ³⁾
- amestecați iaurtul natural cu fructe proaspete
- pregătiți singur produse tartinabile pe bază de cheag de brânză, brânză proaspătă, leguminoase
- brânză moale, cașcaval, brânză tare în locul mezelurilor cu grăsime
- renunțați la grăsimea tartinabilă (de exemplu, unt și margarină) ca produs tartinabil suplimentar
- salamuri rare și sărace în grăsimi, de exemplu șuncă, cârnați Krakauer, cârnați cu șuncă picanți, mezeluri din carne de pasăre

Neadevate: produse lactate dulci (pentru copii)(de exemplu, budincă, iaurturi pentru copii), produse tartinabile dulci, mezeluri bogate în grăsimi (de exemplu, cârnați aperitiv, Extrawurst, Leberkäse, salam), maioneză



PÂINE, PRODUSE DE PATISERIE ȘI FULGI DE CEREALE

DIN CEREALE INTEGRALE!

- pâine sau produs de patiserie din cereale integrale, neagră, din secară, graham și crocantă
- pâinea cu semințe sau pâinea închisă la culoare cu nuci, semințe, miezuri 1
- Müsli fără adaos de zahăr, Müsli cu nuci 1) sau fructe uscate 1 Müsli produs în casă din fulgi (de exemplu fulgi de ovăz și grâu spelt)

Neadevate: Pâine și produse din patiserie de culoare albă, produse de patiserie bogate în grăsimi și deserturi (de exemplu, gogoși, colach, croissant), cereale cu zahăr pentru mic-dejun)



BĂUTURI

APA ARE ÎNTOTDEAUNA PRIORITATE!

- apă sau ceai neîndulcit din fructe și plante
- suc diluat ca excepție
- diluzați puternic sucul 100% din fructe (de exemplu, suc de mere, suc de portocale) cu apă sau ceai (min. 1:3)
- sunt acceptabile băuturile cu max. 6,7 g zahăr/100 ml și fără îndulcitori ³⁾

Neadevate: limonade sau băuturi cu îndulcitor, cofeină sau teină



¹⁾ Nuci, semințe, miezuri se recomandă pentru copii cu vârsta sub 4 ani, numai fin răzuite (pericol de aspirație).

²⁾ Utilizarea (produselor) din lapte sărace în grăsimi este adecvată abia începând cu vârsta de 3 ani.
Neadevate pentru copiii cu vârsta sub 5 ani: (brânză) din lapte crud, pește crud (de exemplu, sushi, somon afumat), produse crude din carne precum (de exemplu salam, salam afumat Landjäger, salam uscat Kantwurst), alimente cu ouă crude

³⁾ Pentru lista produselor din lapte și a băuturilor SIPCAN accesați www.sipcan.at