

4 BÜYÜĞÜ

Ara öğünlerin

Benim sağlıklı ara öğünlerim için puzel parçalarının 4 üne de ihtiyacım var



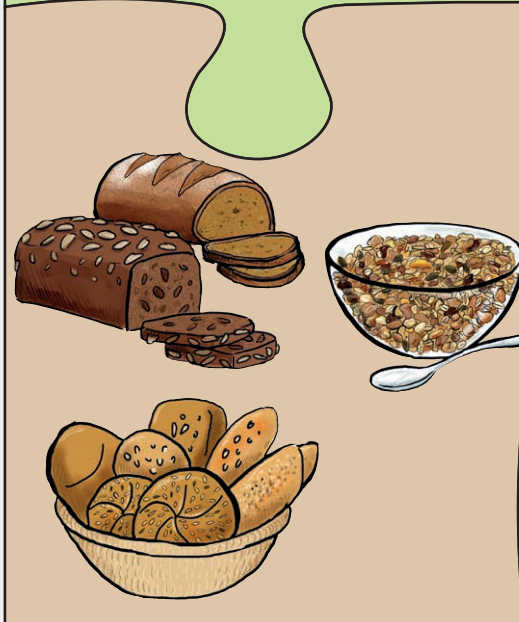
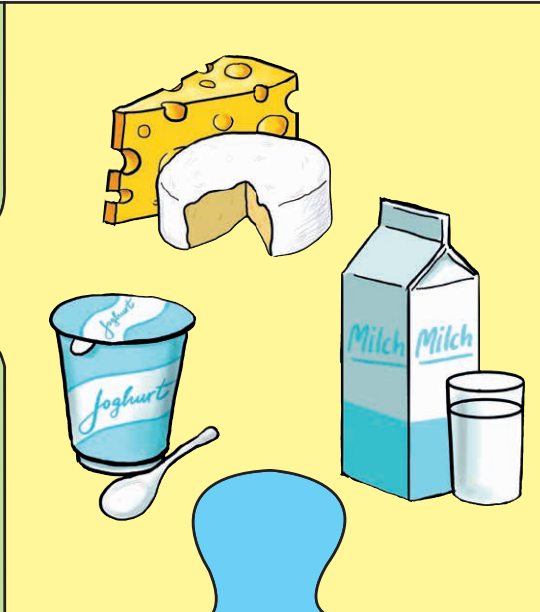
SEBZE & MEYVE FINDIKLAR & ÇEKİRDEKLER

Gevrek & Taze!



SÜT(ÜRÜNLERİ) & EKMEK ÜSTÜNE SÜRÜLECEKLER

Çok az yağ & şeker içermektedirler!



EKMEK, BİSKÜVİ & TAHİL GEVREĞİ

Tam buğdaydan tahıl gevrekleri!



İÇECEKLER

Su daima önceliklidir!

4 BÜYÜĞÜ

Ara öğünlerin

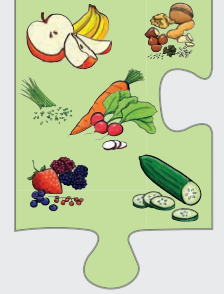
Benim sağlıklı ara öğünlerim için puzel parçalarının 4 üne de ihtiyacım var

SEBZE & MEYVE FINDIKLAR & ÇEKİRDEKLER ¹⁾

Gevrek ve Taze!

- Bölgesel ve sezona bağlı
- Bol değişiklik içerir- gökkuşağı kadar renkli
- En iyisi sıvılara (yumuşak meyve suyu, püre, meyve suyu) kıyasla katı (çiğ besin)
- 1 Çocuk eli = 1 Porsiyon (ideal olan „günde 5 tane“)
- Fındıklar, tohum & Çekirdekler, en azından haftada 1x
- Kuru meyveler ara sıra (ufak miktarlarda) ara sıra tamamlayıcı olarak

Uygun olmayanlar: tuzlu fındıklar ve çekirdekler, şekerli çiğneyiciler >

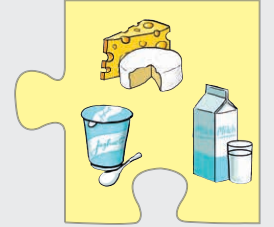


SÜT (ÜRÜNLERİ) & EKMEK ÜSTÜNE SÜRÜLECEKLER ²⁾

Çok az yağ ve şeker içerir!

- Tatlandırılmamış süt (ürünleri) tercih edilmeli
İçinde azami her 100 g'da yani 100 ml'de 11,5 g şeker içeren süt ürünleri ve Tatlandırma maddesi İÇERMEYENLER kabul edilebilir ³⁾
- Doğal yoğurt taze meyveler ile karıştırılmalı
- Ekmek üzerine sürülecekler lor peyniri, taze peynir, baklagiller temelinde kendiniz hazırlayınız
- Yağlı sucuk sürülecekleri yerine yumuşak-, kesme-, sert peynir
- İlave sürüleceklerde sürülen yağdan (örn. Tereyağı, margarin) feragat edilmeli
- Sucuk maddelerini nadir ve çok az yağ içeren, örneğin pastırma, krakauer sucuğu, baharatlı pastırma sucuğu, kümes hayvanı sucuğu

Uygun olmayanlar: tatlı (çocuk) süt ürünleri (örn. Puding, çocuk yoğurtları), ekmek üzerine sürülen tatlılar, çok yağ içeren sucuk mamulleri (örn. Isırılarak tüketilen sucuklar, ekstra sucuklar, ciğer peyniri, salam), mayonez

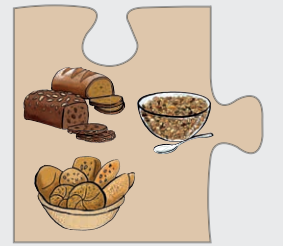


EKME, BİSKÜVİ & TAHIL GEVREKLERİ

Tam buğdaydan!

- Tam buğday-, siyah-, çavdar-, kepekli ekmek-, perhiz ekmeği veya-bisküvi
- Tam buğdaydan ekmekcik veya fındık, tohum, çekirdek içeren koyu ekmek1)
- Şeker katkısız müsli, fındıklı müsli 1) veya kuru meyve
- Yumaklardan (örn. Arpa, kızıl buğdaydan) kendiniz müsli yapınız

Uygun olmayanlar: Beyaz ekmek,- bisküvi, çok yağ içeren hamur işleri ve unlu yiyecekler (örn. Yağda kızartılan lokmalar, golarçeler, kurasanlar), şeker katılmış kahvaltılıklar



İÇECEKLER

Su daima önceliklidir!

- Su veya tatlandırılmamış meyve ve ot çayları
- İstisnai olarak inceltilmiş meyve suyu
- 100%-lük meyve suyu (örn. Elma, portakal) su veya çay ile iyice inceltilmeli (En az 1:3 oranında)
- Azami 6,7 g şeker/100 ml ve tatlandırıcı içermeyen içecekler kabul edilebilir ³⁾

Uygun olmayanlar: Tatlandırıcı, kafein veya tein içeren limonata veya içecekler



¹⁾ Fındıklar, tohum, çekirdekler 4 yaşından ufak çocuklar için sadece çok ince sürtülmüş olarak tavsiye edilmektedir (boğulma tehlikesi).

²⁾ Az yağ içeren süt (ürünlerinin) verilmesi ancak 3 yaşından sonra uygundur.
5 Yaşından ufak çocuklar için uygun olmayanlar: Çiğ süt (peynir), çiğ balık (örn. Suşi, tütülenmiş somon balığı), (örn. salam, füme sucuk, köşeli sucuk gibi) çiğ et (ürünleri), çiğ yumurta içeren yemekler

³⁾ SİPCAN-Süt- ve içecek listesi için www.sipcan.at