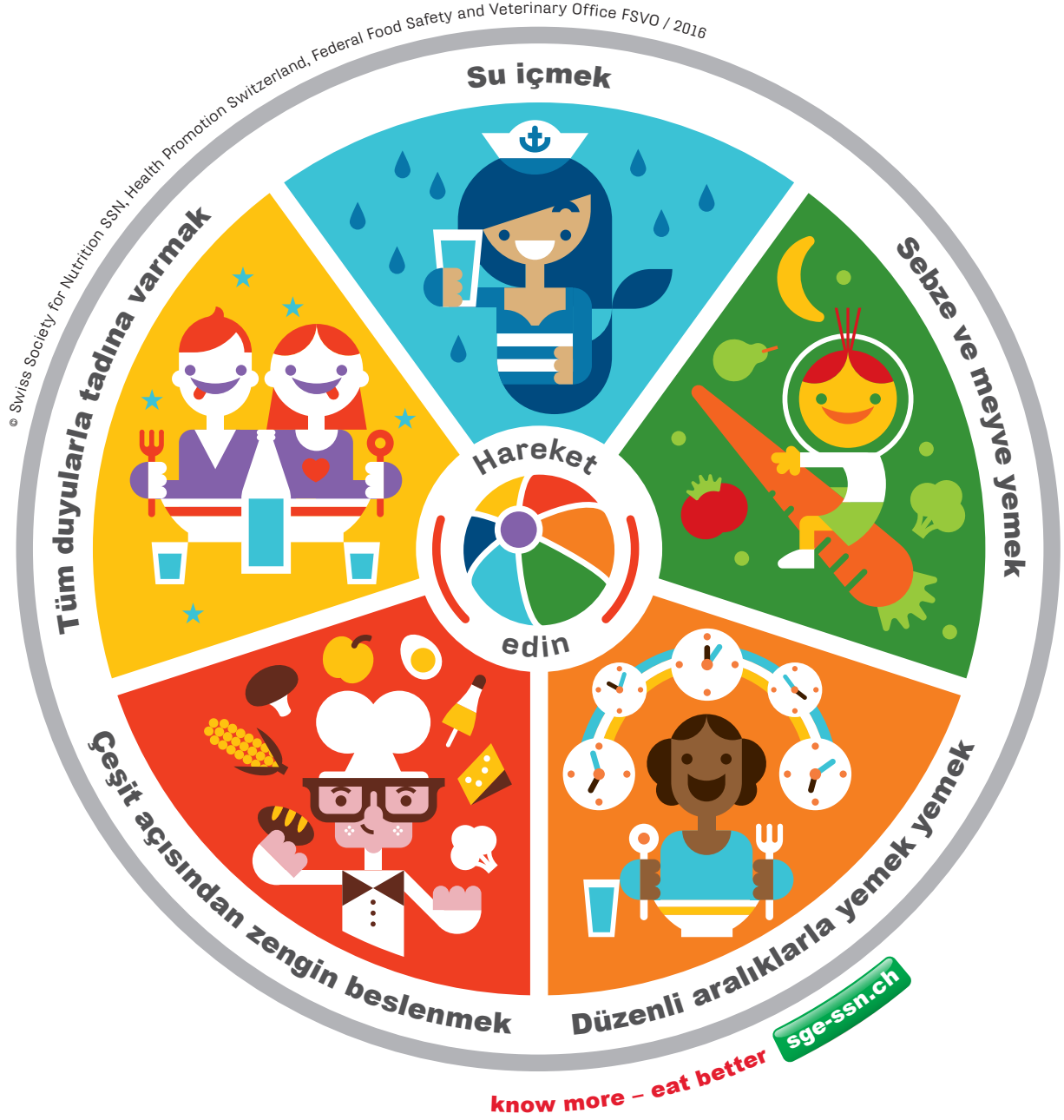




sgе Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

İsviçre Beslenme Levhası



Dengeli ve hareketli

İsviçre beslenme levhası, 4 ile 12 yaş arasındaki çocuklarda sağlıklı bir beslenme ve hareket tutumu için en önemli mesajları bir araya toplamıştır.

Dengeli yeme ve içmeye yönelik öneriler içermektedir. Bunun haricinde ebeveynlerin ve bakıcıların tutumu ile sofranın kültürü önemli bir rol oynar: Masadaki rahat bir ortam, yemek sırasındaki huzuru ve keyif almayı teşvik eder. Sükunet, mizah ve sabır, yemek sırasında iyi bir ruh halini desteklerken, eleştiri veya baskı iştahı kaçıırır. Çocukları denemeye davet etmek ve onlara örnek olmak, onlarda tat deneyimi bakımından çok yönlülük sunar ve çeşit açısından zengin gıda seçimi konusunda teşvik eder.

Çocuklar, doğaları gereği aktiftir ve hareket etmeyi severler. Buna, mümkün olduğunca açık havada günlük yaşam ve spor faaliyetleri dahildir. Yeterli dinlenme molaları, çocukların tekrar enerji toplamalarına yardımcı olur.



Su içmek

- Su, susuzluğu gidermede bir numaradır. Günde dört veya beş bardak önerilir.
- Su; kalori, şeker içermez ve dişe zararlı asitlerden arındırılmıştır.
- İsviçre'de musluk suyu temiz ve ucuzdur ve her yerde temin edilebilir.



Sebze ve meyve yemek

- Çeşitli renklerde sebze ve meyveler yiyin, çünkü her sebze ve meyve kendi değerli içeriklerine sahiptir.
- Sebze ve meyveler her yemeği zenginleştirir ve her ana yemek ile ara yemekte yenebilir.
- Bölgesel ve mevsimsel sebze ve meyveleri tercih edin.



Düzenli aralıklarla yemek yemek

- Düzenli aralıklarla güne yayılmış yemekler, performansı ve konsantrasyonu artırır.
- Dengeli bir kahvaltı ve/veya dengeli bir kahvaltı ara öğünü, güne canlı başlamayı sağlar.
- Kahvaltı ara öğünü ve ikindi ara öğünü ana öğünleri tamamlar ve sürekli atıştırmanın önüne geçebilir.



Çeşit açısından zengin beslenmek

- Gıda seçiminde ve hazırlığında zengin çeşitlilik iyi bir beslenmeye katkıda bulunur.
- Gıdaların seçiminden ve hazırlanmasından yetişkinler sorumludur. Bundan ne kadar yiyeceklerine çocuklar karar verir. Çocuklar, açlık ve doyum konusunda, yetişkinlerin de güvenebileceği iyi bir algılama yetisine sahiptir.
- Sağlıklı veya zararlı gıda maddesi yoktur. Her şey, bir miktar ve sıklık meselesidir.



Tüm duyuyla tadına varmak

- Yemekler için zaman ayırmak ve olabildiğince sık birlikte yemek yemek, çünkü böyle tadı daha iyi oluyor.
- Akıllı telefonlar, tabletler, televizyon veya gazeteler olmadan birbiriyle yemek sırasında konuşmak, sofradaki sevinç ve ağız tadını teşvik eder.
- Yemek yemek, durumsal bir deneyimdir: Gördüklerimiz, kokladıklarımız, tattıklarımız ve duyduklarımız hem arzu hem de tiksinti tetikleyebilir. Çocuklar bundan dolayı yeni gıdalara her zaman açık değillerdir. Sabır ve güven karşılığını verir.