



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

■ Türkisch

## Güne iyi başlayın, uzun süre dayanın

Okulda geçirilen bir gün yorucudur - çocuğunuzun bol enerji ve besine ihtiyacı vardır. İyi bir kahvaltıdan sonra yapılan sağlıklı bir znüni (beslenme saati) ve yeterli sıvı sayesinde çocuğunuz tamamen okula hazır hale gelir ve derslerine iyice konsantre olabilir.

# Mein gesundes Znüni



## Znüni - (beslenme saati) değişiklikler ve yeni kombinasyonlar

En iyisi znüni (beslenme saati) kutusunu çocuğunuzla birlikte hazırlayınız. Küçük değişiklikler her zaman çocuğunuzda daha sağlıklı bir Znüni (beslenme saati) için motivasyona yol açar. Hazırladığınız çavdar ekmeği, peynir, kuruyemiş, meyve ve sebze çeşitlerini sürekli olarak değiştiriniz. Kutuya çocuğunuzun yiyebileceğinden daha fazlasını koymayınız. Unutmayınız ki, hazırladığınız sadece bir „ara yemek“...

### Uygun olmayanlar

Sonradan tatlandırılmış, şekerli veya çikolatalı tahıl ürünleri, süt ürünleri, şekerlendirilmiş içecekler (Eistee, şurup, sütlü içecekler vb.) ve yapay olarak tatlandırılmış içeceklerden (light-ürünleri) kaçınınız. Poğaç, çubuk kraker, patates cipsi, kavrulmuş yer fıstığı ve sucuk/sosis gibi yağlı ve aşırı tuzlu yiyecekler de uygun değildir.

Weitere Informationen

**Kinder- und Jugendgesundheitsdienst**

St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel

Telefon 061 267 45 20

Fax 061 272 36 88

Mail md@bs.ch

www.gesundheit.bs.ch

Impressum

Text Tanja Faedi, Katrin Oehling

Grafik Hugo Bossard

Druck Bürgerspital Basel, Grafisches Zentrum

Foto Pascal Hegner

Ein Projekt im Rahmen des Kantonalen Aktionsprogramm.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Basler  Znüni-Stiftung

### **Ekmek çeşitleri**

Çavdar ekmeği  
siyah ekmeği  
gevrek ekmeği  
pirinç gofreti



*Bu malzemelerle sağlıklı  
bir zününi (beslenme saati)  
hazırlayabilirsiniz*



### **Kuruyemişler**

Badem içi, fındık Cashew, ceviz  
çamfıstığı



### **Et ürünleri**

Kurutulmuş et veya  
yağsız jambon



### **Süt ürünleri**

Peynir, doğal kaymak



### **İçecekler**

Su



### **Sebzeler**

Domates, havuç salatalık  
taze biber, kırmızı turp  
rezene, yer lahanası, kereviz



### **Meyveler**

Elma,armut, üzüm,  
kiraz, erik, nektarin, mandalina  
portakal, şeftali, kayısı  
böğürtlen çeşitleri vb.

