

Mëngjes i shëndetshëm

Përqendrimi dhe shëndeti i fëmijës ka të bëjë edhe me ushqyerjen. Të gjithë fëmijët duhet të hanë një mëngjes të balancuar.

- Pak sheqer

Sheqeri të shkakton lodhje! Prandaj, ëmbëlsirat, lyerja e bukës me diçka të ëmbël (p.sh. krem me çokollatë Nuss-Nougat-Creme) dhe pijet e ëmbla nuk kanë vend në çantën e shkollës. Sheqeri shkakton rritjen e shpejtë të sheqerit në gjak dhe fëmijët nuk i zë vendi. Por nëse bie sërish më pas, fëmijët lodhen. E kanë të vështirë të përqendrohen.



- Fruta dhe perime me shumicë

Frutat dhe perimet janë të shëndetshme dhe duhet të jenë patjetër çdo ditë pjesë e menisë së ushqimit. Si referencë sugjerojmë këto: Çdo njeri duhet të hajë të paktën pesë racione në ditë. Racioni nënkupton një dorë plotë (d.m.th., një dorë plotë fëmije). Jepini fëmijës suaj llojshmëri në zgjedhje në mënyrë që të kenë mundësi të vendosin bashkërisht.



- Më mirë buka integrale se buka e bardhë

Produktet me drithëra integrale ju mbajnë të ngopur për më gjatë dhe përmbajnë shumë lëndë ushqyese të rëndësishme. Prandaj bukët ose paninat integrale janë veçanërisht të duhurat për shkollën dhe kopshtin. Si përbërës që shkojnë me to janë p.sh. djathi, lyerjet me përbërje vegjetariane, djathi kremoz ose edhe salsiçet me pak yndyrë. Ndonjëherë, sa për ta ndërruar, mund t'i jepni fëmijës drithëra (Müsli) pa sheqer me kos natyral ose gjizë. Së bashku me frutat kjo është e shëndetshme dhe e shijshme!



- Shumë lëngje

Në përgjithësi fëmijët duhet të pinë 1-1,5 litra lëngje në ditë. Në verë, kur bën shumë ngrohtë, është mirë të pinë pak më tepër. Edhe te pijet prindërit duhet ta shmangin sheqerin. Shuarësit më të mirë të etjes janë uji, çajrat pa sheqer dhe lëngjet (Saftschorlen).

