

# Këshilla për sillë dhe për zamër të shëndetshme

## Një sillë dhe zamër e shëndetshme

- ✓ përmban gjithmonë ujë dhe çaj të paëmbëlsuar barishtesh ose frutash
- ✓ përbëhet nga një frutë dhe/ose nga një perime
- ✓ është i kompozuar me shumë ngjyra dhe pa sheqer
- ✓ varësisht nga angazhimet fizike dhe nga ndjenja e urisë mund të plotësohet me një produkt drithi dhe/ose qumështi si dhe me arrore

## Një vakt i ndërmjetëm i arsyeshëm

- ✓ plotëson vaktet kryesore në mënyrë optimale, në shkollë dhe në shtëpi
- ✓ shuan herë pas here urinë e vogël
- ✓ jep sërish energji të re, para së gjithash gjatë lëvizjes intensive, gjatë pauzës ose në kohën e lirë
- ✓ ndihmon aftësinë e përqendrimit në shkollë
- ✓ në rastin ideal përbëhet prej produkteve regjionale dhe sezonale
- ✓ më së miri do të ishte i pakëtuar në një kuti praktike për zamër, që sillën dhe zamrën ta mbajë të freskët dhe të kursejë materialin ambalazhues

## Kombinacionet dhe alternimet ofrojnë kënaqësi

- ✓ Ushqimet në faqen e pasme mund të kombinohen me plot fantazi, për shembull:



## Jo rregullisht – por herë pas here


- ✓ fruta ekzotike, si p.sh. banane, mango, ananas, papaya (gjatë blerjes së frutave ekzotike verifikoni dhe parapëlqeni paraprakisht ofertat bio dhe fairtrade)
- ✓ fruta të thata
- ✓ mishi dhe produktet e mishit (si p.sh. produktet prej suxhuku, proshuta, mishi i terur etj.) – të preferohen versionet me pak yndyrë
- ✓ lëng frutash, përzier me ujë

## Nuk janë të rekomandueshme

- > shkopinjë prej çokolade, qumështi ose drithi
- > kroasonët (kiflet)
- > cerealet mëngjesore të sheqerosura
- > biskotat
- > pijet e ëmbla, si p.sh. çaji i ftohtë, shurupi, kola, pijet energjetike etj., pijet e ëmbëlsuara artificialisht (light/zero)
- > pijet prej qumështi, të ëmbëlsuara e të aromatizuara
- > produktet e yndyrshme ose shumë të kriposura, si shkopinjë e kripur, çipsat, arrotet e kripura

## Idetë për vakte të ndërmjetme të baraspeshuara

 eau	 infusion	 pommes	 poires	 raisin	 cerises
PIJET		FRUTAT			
 prunes/ pruneaux	 nectarines/ pêches	 mandarines	 oranges	 kiwis	 abricots
 figes	 fruits rouges	 melons	 tomates	 carottes	 concombres
		PERIMET			
 poivrons	 radis	 fenouil	 chou-rave	 céleri	 pain complet
 pain mi-blanc	 flocons de céréales non sucrés	 pain croustillant	 gallettes de riz	 fromage	 fromage frais
PRODUKTET PREJ DRITHI			PRODUKTET E QUMËSHITIT		
 séré nature	 yaourt nature	 lait	 noix	 noisettes	 amandes
			ARRORET		

 Rrezik ngecjeje në fyt tek fëmijët e vegjël