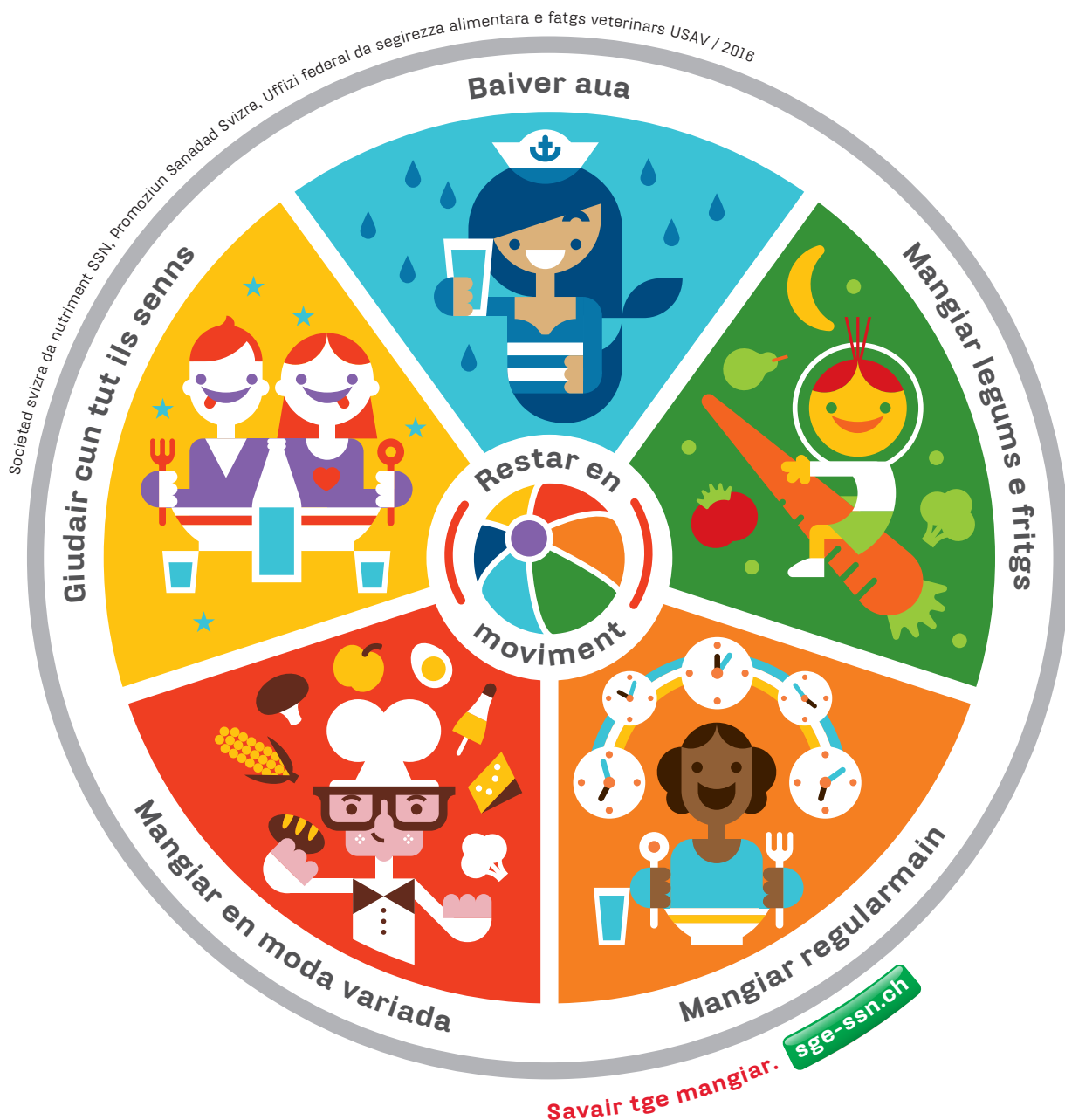




sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Rudella svizra da nutriment





Equilibrà e muventà

La rudella svizra da nutriment resumescha ils messadis ils pli impurtants per in cumportament saun en balimenta-ziun ed en il moviment d'uffants da 4 fin 12 onns. Ella cuntegna recumandaziuns per mangiar e baiver en moda equilibrada. Ultra da quai giogan ina rolla impurtanta la tenuta dals geniturs e da las persunas da referiment sco er la cultura a maisa: In'atmosfera patgifica a maisa promova il bainstar ed il giudiment cun mangiar. Calma, umor e pazienza chaschunan ina buna luna a maisa, entant che critica u squitsch ruinan l'appetit. Envidar uffants da sagiar novas chaussas ed esser in exempel per els, als fa scuvrir la multifariadad dals gusts e promova ina tscher-na variada dal nutriment. Uffants èn da natira anora activs e sa movan gugent. Da quai fan part activitads en il mintgadi ed en il sport, omaduas sche pussaivel al liber. Far sufficientamain pausas gida ch'ils uffants pon puspè tancar energia.



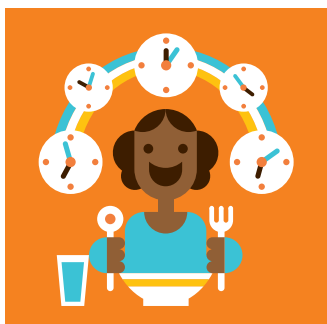
Baiver aua

- Aua è l'emprim med per stizzar la said. Per di recumandain nus da baiver 4 fin 5 magiels.
- Aua n'ha naginas calorias, è senza zutger e senza acids che fan donn als dents.
- Aua da spina è netta, bunmartgada e disponibla dapertut en Svizra.



Mangiar legums e fritgs

- Giudair legums e fritgs en differentas colurs, perquai che mintga legum e mintga fritg cuntegna substanzas nutritivas preziusas.
- Legums e fritgs enritgeschan mitga past e gustan a tut las tschaveras principa las ed a tut las marendas.
- Preferir legums e fritgs regionalis e da stagiun.



Mangiar regularmain

- Pastis regulars e repartids durant il di promovan la capaciad da prestaziun e la concentrasiun.
- In ensolver equilibrà e/u ina marena equilibrada procuran per ina partenza optimala dal di.
- Marendas cumpletteschan ils pastis principals e pon prevegnir da magliuccar permanentamain.



Mangiar en moda variada

- Variaziun e multifariadad tar la tscherna dal nutriment e tar la preparaziun dals pastis gidan a provider bain cun substanzas nutritivas.
- Ils creschids èn responsabels per tscherner e per preparar il nutriment. Ils uffants decidan, quant ch'els vulan mangiar. Ils uffants han in bun senn per fom e sazieta. Ils creschids pon sa fidar da quel.
- I na dat betg victualias saunas e malsaunas, tut è ina dumonda da la quantita e da la frequenza.



Giudair cun tut ils senns

- Sa prender temp per ils pastis e mangiar uschè savens sco pussaivel ensemen, uschia gusti pli bain.
- Discurre in cun l'auter durant il past senza sa laschar distrair dal telefonin, dal tablet, da la televisiun u da gasettas, quai promova il plaschair ed il gust a maisa.
- Mangiar è in'experientscha sensuala: Quai che nus vesain, savurain, gustain, palpain ed udin po provocar tant gust sco er disgust. Ils uffants n'èn perquai betg adina averts per novas victualias. Pazienza e fidanza sa pajan.