

**Getränke**



**Wasser**

குழாய்நீர் அல்லது  
பேர்த்தலில்  
அடைக்கப்பட்ட நீர்\*\*



**Tee**

சீனி இல்லாதது

**Früchte**



**Äpfel**

வருடம் முழுவதும்  
(எந்த வகை  
என்பதைப்பொறுத்து)



**Birnen**

ஆவணி - சித்திரை  
(எந்த வகை  
என்பதைப்பொறுத்து)



**Trauben**

புரட்டாதி -  
கார்த்திகை



**Kirschen**

ஆணி - ஆவணி  
(எந்த வகை  
என்பதைப்பொறுத்து)



**Pflaumen/  
Zwetschgen**

ஆவணி - ஐப்பசி



**Nektarinen/  
Pflirsiche**

ஆணி - ஆவணி\*



**Mandarinen**

கார்த்திகை - மாசி\*



**Orangen**

கார்த்திகை - மாசி\*



**Kiwis**

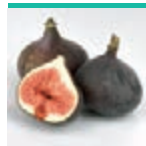
வருடம் முழுவதும்\*



**Aprikosen**

ஆணி - ஆவணி

**Gemüse**



**Feigen**

ஆணி, ஆடி, புரட்டாதி\*



**Beeren**

ஆணி - ஐப்பசி  
(எந்த வகை  
என்பதைப்பொறுத்து)



**Melonen**

ஆணி - ஐப்பசி\*



**Tomaten**

ஆணி - புரட்டாதி



**Karotten**

வருடம் முழுவதும்



**Gurken**

சித்திரை - ஐப்பசி



**Peperoni**

ஆடி - ஐப்பசி



**Radieschen**

வைகாசி - புரட்டாதி



**Fenchel**

வைகாசி - கார்த்திகை



**Kohlrabi**

பங்குனி - கார்த்திகை



**Stangensellerie**

வைகாசி - புரட்டாதி



**Vollkornbrot**

**Getreideprodukte**



**Ruchbrot**



**ungesusste  
Flocken**

(உ\_+ம் ஓடல் (Hafer),  
தினை (Hirse))



**Knäckebrot/  
Vollkornkräcker**



**Reiswaffeln**



**Käse**



**Frischkäse/  
Hüttenkäse  
auf Brot**

**Milchprodukte**



**Quark nature**



**Joghurt nature**



**Milch**



**Baumnüsse**



**Haselnüsse**



**Mandeln**

**Nüsse**

\*இயக்குமதிப் பொருட்கள் மாத்ரீம்

\*\*குழாய்நீர் - கவிசில் பிரச்சினையில்லாமல் குடிக்கக்கூடியது. அத்துடன் கவையானது

☒ = விதைகள் - குழந்தைகளுக்கு தொண்டைக்குள் சிக்கும் அபாயமுள்ளது; அரைத்து மாவாக்கிய விதைகள் பிரச்சினையற்றவை



### சத்து நிறைந்த ஒரு காலை- மாலைச்சிற்றுண்டி:

- 😊 எப்போதும் நீர் அல்லது சீனி கலக்காத முலிகைத்தேநீர் அல்லது பழத்தேநீரை உள்ளடக்கியிருக்கும்
- 😊 ஒரு பழம் அத்துடன்/அல்லது ஒரு மரக்கறியை உள்ளடக்கியிருக்கும்
- 😊 பலவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளதுடன் சீனி இல்லாதது
- 😊 உடல் உழைப்பையும் பசியையும் பொறுத்த ஒரு தானிய உணவும்/அல்லது பாலுணவும் அதே போல் விதை வகைகளும் பிரதியீடாக இருக்கலாம்



### ஒரு பிரயோசனமான இடைநேர உணவு:

- 😊 பிரதான உணவை - பாடசாலையிலும் வீட்டிலும் - மிக நன்றாக பிரதியீடு செய்யும்
- 😊 இடைநேர சிறிய பசியைத் தணிக்கும்
- 😊 முக்கியமாக இடைவேளையிலும் பொழுதுபோக்கு நேரத்திலும் அதிக ஆட்டோட்டத்தின் போதும் புதிய பலத்தைக் கொடுக்கும்
- 😊 பாடசாலையில் கிரகிக்கும் ஆற்றலை ஊக்குவிக்கும்
- 😊 அவ்வப்பிரதேசத்திலிருந்தும் பருவகாலத்திலும் கிடைப்பவை அதிசிறந்தவை
- 😊 ஒரு நடைமுறைச்சாத்தியமான சிற்றுண்டிப்பெட்டிக் குள் அதனை பத்திரப்படுத்துவதால், காலை-மாலைச்சிற்றுண்டிகள் காய்ந்து விடாமல் இருப்பதுடன் அதனை சுற்றும் பொருட்களையும் மீதப்படுத்தலாம்

### பொருத்தமான மரக்கறிகளும் மாற்று மரக்கறிகளும்

- 😊 முன் பக்கத்திலுள்ள மரக்கறி வகைகளை விருப்பத்துக்கேற்ப ஒன்றுடனொன்று சேர்க்கலாம், உதாரணமாக:



+



### தொடர்ந்து செய்யக்கூடாது - ஆனால் இடைக்கிடையே:

- 😊 தாரதேச பழவகைகள், உதாரணமாக வாழைப்பழம், மாழ்பழம், அன்னாசிப்பழம், பப்பாசிப்பழம் (தாரதேசப்பழங்களை வாங்கும்போது, கிருமிநாசினி பாவிக்கப்படாதவற்றுக்கும் நியாயவியாபார வாய்ப்புகளுக்குட்பட்டவற்றுக்கும் முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும்)
- 😊 உலர் பழங்கள்
- 😊 இறைச்சியும் இறைச்சியுற்பத்திப்பொருட்களும் (உதாரணமாக Wurstwaren, Schinken, காய்ந்த இறைச்சி போன்றவை) கொழுப்புக் குறைந்த பொருட்களுக்கு முன்னுரிமை
- 😊 போத்தலிலடைக்கப்பட்ட நீருடன் கலக்கப்பட்ட பழச்சாறு (பழச்சாறும் நீரும் 1:2 என்னும் விகிதத்தில்)

### பரிந்துரைக்கப்பட தகுதியற்றவை:

- ✗ சொக்கலேட்-, பால்-, தானிய சிற்றுண்டிகள்
- ✗ கிப்பலி (Gipfeli), சொப்ஸ் (Zopf), வெப்பத்தில் வாட்டும் வெள்ளைப்பாண் (weisses Toastbrot)
- ✗ சீனி சேர்க்கப்பட்ட காலையுணவுத்தானியங்கள்
- ✗ பிஸ்கட், பழகேக் போன்றவை (Biskuits, Früchtekuchen)
- ✗ இனிப்பான குடிபானங்கள் உதாரணமாக ஜஸ்தேநீர், சீனிப்பாணி (Sirup), கொக்கோகோலா, சக்தி தரும் குடிபானங்கள் போன்றவை, செயற்கையாக இனிப்பூட்டப்பட்ட குடிபானங்கள்
- ✗ இனிப்பூட்டப்பட்ட, வாசனையூட்டப்பட்ட பார்வகலைக்குடிபானங்கள் (சொக்கலேட், கோப்பி, மால்ந்ஸ் (Malz) போன்றவை)
- ✗ கொழுப்பூட்டப்பட்ட அல்லது அதிக உப்புச்சுவையூட்டப்பட்ட பதார்த்தங்களான (உப்புத்தடி (Salzstangen) பொரித்த சீவல்கள், உப்புட்டப்பட்ட பருப்புகள்)