

Essen = Energie zum Wachsen und Lernen

Comer = energía para crecer y aprender

Ushqimi = Energji për rritje dhe për mësim

الطعام = طاقة للنمو والتعليم

உணவு = வளர்வதற்கும் கற்பதற்கும் உரிய சக்தி



Gemeinsam mit dem Kind essen und geniessen

Setzen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind zum Essen hin.
Lassen Sie Ihr Kind in der Küche helfen.

Comer y disfrutar de la comida junto con los hijos

Siéntese a comer junto con sus hijos. Deje que sus hijos ayuden en la cocina.

Hani dhe shijoni së bashku me fëmijën tuaj

Uluni dhe hani së bashku me fëmijën tuaj. Lëreni fëmijën t'ju ndihmojë në kuzhinë.

تمتع بتناول الطعام مع ابنك سوياً
إجلس بمصاحبة ابنك لتناول الطعام. إعمل على أن ابنك يساعد في المطبخ.

பிள்ளையுடன் சேர்ந்து உண்ணுங்கள் மற்றும் அனுபவியுங்கள்

உண்பதற்கு உங்கள் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து அமருங்கள். உங்கள் பிள்ளையை சமையலறையில் உதவி செய்வதற்கு அனுமதியுங்கள்.



Kinder brauchen regelmässige Mahlzeiten

Ein Frühstück zum Start, Mittagessen, Nachtessen, ein kleines Znüni und Zvieri geben die nötige Energie.

Niños necesitan comer de forma regular

Un desayuno para empezar, almuerzo, cena, un almuerzo ligero sobre las nueve y las cuatro proporcionan la energía necesaria.

Fëmijët kanë nevojë për vakte të rregullta

Një mëngjes si fillim, dreka, darka, por edhe një mëngjes i vonshëm si dhe pasdite zemra sjellin energjinë e nevojshme.

الأولاد يحتاجون تناول وجبات الطعام بصفة منتظمة
تبدأ بالفطار، الغذاء، العشاء، وأيضاً وجبة صغيرة في التاسعة والرابعة بعد
الظهر وهذا يعطيهم الطاقة اللازمة.

பிள்ளைகளுக்கு கிரமமான உணவு நேரம் தேவை

ஆரம்பிப்பதற்கு ஓர் கலையுணவு, மதிய உணவு, இரவு உணவு, காலை மற்றும் பிற்பகல் இடைநேர உணவுகள் தேவையான சக்தியை வழங்கும்.



Neue Lebensmittel immer wieder probieren

Kinder müssen zuerst lernen, vieles zu mögen. Nur so essen sie später alles, was der Körper braucht.

Probar continuamente nuevos alimentos

Niños deben aprender primero a cogerle el gusto a muchas cosas. Sólo de este modo comerán más adelante todo lo que el cuerpo necesita.

Provoni herë pas here ushqime të reja

Fëmijët fillimisht duhet të mësohen me shijen e shumë ushqimeve. Vetëm kështu do të hanë më vonë gjithçka që i nevojitet trupit.

جرب دائماً مواد غذائية جديدة
أولاً الأولاد يجب أن يتعلموا أن يحبوا أنواع كثيرة مختلفة. وهكذا في النهاية
يأكلوا كل شيء يحتاج إليه الجسم.

எப்பொழுதும் புதிய உணவுப்பொருட்களைச் சுவைத்துப்பாருங்கள்

பிள்ளைகள் அனைத்தையும் விரும்பப் பழகவேண்டும். இவ்வாறு மட்டுமே பின்னர் உடலுக்குத் தேவையானவற்றை அவர்கள் உண்பார்கள்.



Eltern bestimmen was – Kinder bestimmen wie viel

Sie bestimmen, was Sie einkaufen und kochen. Ihr Kind bestimmt, wie viel es davon isst.

Los padres deciden el qué – los niños deciden cuánto

Usted decide lo que compra y cocina. Su hijo decide cuánto quiere comer.

Prindërit vendosin se çfarë – fëmijët vendosin se sa

Ju vendosni se çfarë blini dhe gatواني – fëmija juaj vendos se sa dëshiron të hajë nga ajo që keni gatuar ju.

الأباء يحددون الكيف منة – والأولاد يحددون الكم منة
أنتم تحددون ماذا يشتري ويطبخ، إبنك يحدد ما يأكل منة من كمية.

பெற்றோர் எது என்பதைத் தீர்மானிப்பர் – பிள்ளைகள் எவ்வளவு என்பதைத் தீர்மானிப்பர்

நீங்கள் எதை வாங்குவது மற்றும் சமைப்பது என்பதைத் தீர்மானியுங்கள். உங்கள் பிள்ளை அதிலிருந்து தான் எவ்வளவு உண்ணவேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்கும்.



Wasser ist gesund – aus dem Becher oder vom Hahn

Hahnenwasser ist in der Schweiz bestes Trinkwasser. Aus dem Becher trinken schon die Zähne.

Agua es sana – ya sea del vaso o del grifo

El agua del grifo en Suiza es agua potable de primera calidad. Beber de un vaso cuida los dientes.

Uji është i shëndetshëm – nga gota dhe nga kroi

Uji i kroit në Zvicër është ujë i pijshëm nga më të mirët. Pirja nga gota ruan dhëmbët.

الماء صحى – سواء أن يشرب من الكوب أو من الصنبور
فى سويسرا ماء الصنبور أحلى ماء للشرب. الشرب من الكوب يحافظ على الأسنان.

தண்ணீர் ஆரோக்கியமானது – குவளையில் இருந்து அல்லது குழாயில்

சுவீசில் குழாயில் இருந்து வரும் தண்ணீரே மிகநல்ல குடிநீர். குவளையில் குடிப்பது சுத்தமானது மற்றும் பற்களை நேர்த்தியாக்கும்.