Uji – pija më e mirë!

Në çdo kohë dhe gjithmonë – këto pije shuajnë etjen në mënyrë të shkëlqyer:

↗ **Uji nga kroni (qeshmja) = Ujë i pijes**
Nuk përmban sheqer dhe gjithëkund në Zvicër mund ta merrni falas. Uji i kronit në Zvicër kontrollohet rregullisht dhe mund të pihet pa u shqetësuar fare. Në disa vende uji vjen nga burimet, në të tjerat vende merret nga krojet e thjeshta të ujit. Për këtë arsye shija e ujit të çeshmes nuk është e njëjtë në të gjitha vendet.

↗ **Uji mineral (me dhe pa thartinë)**
Nuk përmban sheqer. Varësisht, se nga cili burim mineral buron, përmbajta e kripërave minerale është e ndryshme.

↗ **Frutat- dhe çaji pa sheqer i luleve të ndryshme**
Nuk përmbajnë sheqer dhe kushtojnë më pak. Egzistojnë varianta të ndryshme të shijeve.

↗ **Këto pije nuk janë të dëmshme për dhëmbët.**

Aty këtu dhe me masë – këto pije nuk janë vetëm lëngje, por janë gjithashtu edhe ndërmjetësues në mes të shujtave:

↗ **Qumështi**
Përmban shumë materje ushqyese (proteina, yndyrna, sheqerna, vitamina, minerale). Na shërben si shujtë plotësisht me vlera ndërmjet racioneve. Nuk e shuan etjen.

↙ **Pije qumështi me përmbajtje frutash, ovomaltinë, qumësht çokollate**
Përmban materje ushqyese si qumështi, mirëpo përmban gjithashtu edhe shumë sheqer. Nuk e shuan etjen.

↙ **Lëngjet e frutave, nektari i frutave**
Të gjitha lëngjet si psh. lëngu i portokallit- dhe i mollës përmbajnë simbas pregaditjes së tyre shumë materje ushqyese të rëndësishme (vitamina, minerale), mirëpo gjithashtu edhe shumë sheqer të frutave. Vetëm atëherë kur lëngu i frutave përzihet me ujë (një hise lëng frutash, dy hise ujë) mund ta shuan etjen.

Mundësisht rrallë – këto pije nuk janë të përshtatshme për ta shuajt etjen:

↙ **Shurupi**
Shurupi është koncentrat dhe përmban shumë sheqer. Shurupi duhet të përzihet (tëhollohet) me shumë ujë.

↙ **Çaji, Cola, lëngjet e ëmbla**
Këto pije përmbajnë shumë sheqer, mirëpo nuk përmbajnë materje ushqyese. Për këtë arsye këto pije nuk preferohen për fëmijët parashkollor. Gjithashtu edhe fëmijët më të vjetër duhet ti përdorin në raste të veçanta dhe jo përditë. Çaji, cola, lëngjet e ëmbla dëmtojnë dhëmbët.

↙ **Këto pije janë të dëmshme për dhëmbët. Për këtë arsye goja duhet të shpërlahet me ujë.**

KANTON LUZERN

Gesundheitsförderung Schweiz

Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport
Meyerstrasse 20, Postfach 3439, 6002 Luzern
Telefon 041 228 60 89, Fax 041 228 67 33
gesundheit@lu.ch
www.fi.lu.ch

901807/11.16