

Užina hem hajbaskiri kesik

Šukar hajbaskere navike tane jek preduslov kaj te šaj manuš te razvinel pe hem te osetinel pe šukar, odova trebela hem bašo barjovibe, zoralibe te džal pe ki škola, te šaj te khelel pe hem te ovel pe fizikane aktivno. E škola hem e staritele isi olen jek odgovornost te den e čhavage hem e ternenge šukar hajbaskere navike. Šukar hem sasto hajbe ko terne berša kerela te oven šukar preduslovija bašo šukar navike ponodori ko dživdipe.

Užina jek obično školakoro dive

Komaj sarinenge pasujnela najšukar angleder o ručko jek fruta/voče, ka ovel šukar te varirine jekhe zelenipaja. Keda isi pobare školakere divesa ka ovel šukar te ovel manuše jek ekstra fruta ja pale zelenipa.

Hajbaskiri kesik ekskurzijake ja pale avri sikljobaskoro dive

Keda tano vreme baši ekskurzija ja pale avri skiljobaskoro dive tegani o čhave tane čhivde te oven buteder aktivna fizikane kotar jek sakodivesutno školakoro dive tegani i užina trebela te šaj te ovel čaljaridani hem te ovel buteder pijbe. Ake disave tipsija bašo odova so trebela te ovel tle čhave ki hajbaskiri kesik. Te servirindža pe disavi alternacija kotar akaja lista tegani keraja jek šukar khedibe maškar o čhave hem sikljovne (učenikija), tegani na ovela ljubomora maškar olende.

Tipsi baši užina ko jek školakoro dive hem baši ekskurzija

Jek šukar užina dela energija hem isi ola but čaljaribe. Kaj te šaj te kerel pe jek šukar užina tegani trebela te dikhel pe e "Užinakere tren temelia":

- Zernalia – maro, marde giva, musli, kaša hem giva
- Thudale buča ja pale jare – Thud, šutalo thud, jogurti, keso, hurda ja pale jek vegetabilno barvarkerdi alternacija bašo sa akala buča.
- Zelenipa – Frute, o zelenipa hem o bobice
- Zernale mareskere sendvičija/sanomaro sendvičengere bučencar hem zelenipa
- Zelenipaskere stapičija bolibaja
- Frute, cela ja pale ko kotora
- Jek tikni porcija pastakiri salata
- Smoothie, jek tikno termos pomožinela o pijbe te ikerel pe šudro
- Šudre palačinke ja tikne palačinke kezoja hem frute kotorale
- Šudri kaša hemimo jogurteja hem frute kotorale
- Keravde ja peržime jare
- Nagudlo jogurti marde givea so isi ole o nišani ključo ja pale musli
- O pani tano najšukar pibaske, ka ovel šukar te čhive hari limoneskere frute.



Važno te na bistrel pe

I užina hem e hajbaskiri kesik so bičhalela pe ki škola na tromala nisar te ovel olen disavi forma taro akhora, kikirikija, bademija ja pale susamija odoleske so akala hajbaskere buča šaj te keren te ovel bare alergikane reakcije okolenge so isi olen disavi alergija. Ma bistre kaj šaj te oven javerada alergije ko čhavorikane grupe ja pale ko klasi kori so džala tlo čhavo.

Jek šukar užina dela šukar zoralibe hem čaljaribe. Othe na trebela te ovel gudle ja khilale hajbaskere buča. Odoleske ki hajbaskiri kesik na trebela te ovel akala buča:

Kolačija, gudle bokolja ja pale javera gudle peke buča, gudlipe, grickibaskere buča, čokolada, sokija, pirindžeskere ja pale mumuruzeskere kolačija.