

All'attenzione dei
genitori e di chi esercita la patria potestà
dei bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria

Zurigo, agosto 2009

Suggerimenti per una merenda di metà mattina sana

Cari genitori,
Gentili Signore ed Egregi Signori,

un'alimentazione sana e il movimento rendono sani i vostri figli e favoriscono il loro benessere. A questo proposito la colazione e la merenda sono particolarmente importanti. Quindi, date ai vostri figli una merenda sana, che permetta loro di essere attenti e avere un buon rendimento anche nelle ultime ore della mattina.

In allegato potrete trovare *suggerimenti per la merenda dei servizi scolastici per la salute* (Znüni-Tipps der Schulgesundheitsdienste). In base al sistema del semaforo, nella pagina verde troverete numerose idee per una merenda sana. Anche il giallo va bene ogni tanto. Discutete con i vostri figli su cosa vogliono provare. Poi potete attaccare al frigorifero i suggerimenti per la merenda in modo che siano ben visibili.

Non date ai vostri figli bevande dolci, dolciumi o patatine per merenda (elenco rosso). Questi alimenti, infatti, favoriscono le carie e il sovrappeso!

Anche la scuola darà sempre più importanza all'alimentazione, accontentando così le richieste di molti genitori. I servizi scolastici per la salute hanno elaborato delle direttive alimentari per il vitto negli intervalli. Nel corso dell'anno le bevande dolci, i dolciumi e gli snack ricchi di grassi scompariranno dal chiosco per l'intervallo e dai distributori automatici di bevande. Verranno adeguate anche le offerte nel doposcuola e nei pranzi scolastici.

Alla pagina Internet www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste potrete trovare i progetti e le offerte per un'alimentazione sana e il movimento elaborati dai servizi scolastici per la salute.

Con l'impegno congiunto dei genitori e della scuola a favore di un'alimentazione sana diamo un importante contributo alla crescita sana e a un buon rendimento dei vostri figli.

Cordiali saluti,



Dr. med. Daniel Frey
Direttore dei servizi scolastici per la salute