

Roditeljima i starateljima  
djece u dječjem vrtiću i osnovnoj školi

Zürich, august 2009

## Savjeti za zdravu prijednevnu užinu

Dragi roditelji,  
Poštovane dame i gospodo,

Zdrava prehrana i kretanje potiču dobru kondiciju i zdravlje Vašeg djeteta. Pri tome su doručak i užina posebno važni obroci. Pripremite zato svome djetetu zdravu i ukusnu užinu kako bi i tijekom posljednjih jutarnjih sati bilo koncentrirano i doraslo svemu.

U prilogu ćete naći Savjete za užinu Školske zdravstvene službe (Znüni-Tipps der Schulgesundheitsdienste). Po principu semafora naći ćete na zelenoj stranici čitav niz ideja za pripremanje zdrave užine. Namirnice obilježene žutom bojom možete također ponekad dati svom djetetu. Porazgovarajte s njom/ njime šta bi želela/ želeo probati, a zatim objesite listu sa savjetima na vidnom mjestu na frižider.

Molimo Vas da svojem djetetu ne dajete za užinu zaslađene napitke, slatkiše ili čips (koji se nalaze na crvenom spisku), jer te namirnice mogu uzrokovati nastanak karijesa ili gojaznost!

I u školi će se posvetiti daleko više pažnje prehrani, čime se podržavaju napori mnogih roditelja. Školska zdravstvena služba izradila je nutritivne smjernice za užinu, pa će tijekom godine sa polica kioska i iz automata za pića nestati zaslađeni napici, slatkiši i visokokalorične grickalice. Ponuda dnevnih boravaka za školsku djecu i podnevni obroci bit će prilagođeni zdravoj prehrani.

Na internetskoj adresi Školske zdravstvene službe [www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste](http://www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste) naći ćete projekte i ponudu za zdravu prehranu i sportske aktivnosti.

Zajedničkim zalaganjem roditelja i škole po pitanju zdrave prehrane dajemo značajan doprinos zdravom razvoju i dobrobiti naše djece.

S poštovanjem



Dr. med. Daniel Frey  
direktor Školske zdravstvene službe