



Prindërve dhe
personave me të drejtë kujdestarie
të fëmijëve në kopsht dhe në shkollën fillore

Cyrih, 2009

Këshilla për një „Znuni“ të shëndetshëm

Të dashur prindër
Shumë të nderuar zonja dhe zotërinj

Ushqimi i shëndetshëm dhe të lëvizurit bëjnë që fëmija juaj të jetë në formë dhe përkrahin mirëqenien e tij. Për këtë janë shumë të rëndësishme e ngrëna në mëngjes dhe „Znuni“ (lexo: cnyri, që është ushqimi i dytë midis vakteve të mëngjesit dhe drekës). Prandaj jepini fëmijës suaj një Znuni të shëndetshëm me vete, që fëmija edhe në orët e fundit të mëngjesit të jetë akoma i vëmendshëm dhe në gjendje për të dhënë rendiment.

Bashkëngjitur gjeni këshillat për Znünin të Shërbimeve shëndetësore shkollore (Znuni-Tipps der Schulgesundheitsdienste). Sipas sistemit të semaforit gjeni në anën e gjelbërt shumë ide për një Znuni të shëndetshëm. Edhe e verdha – herë pas here – është në rregull. Bisedoni me fëmijën tuaj çfarë dëshiron të provojë. Pas kësaj mund t'i varni këto këshilla në frigorifer, ku shihen mirë.

Ju lutemi mos i jepni fëmijës suaj pije të ëmbla, ëmbëlsira ose patatina (Chips) për Znuni me vete (lista e kuqe). Këto ushqime përforcojnë kariesin dhe mbipeshën!

Edhe shkolla do t'i vëjë më shumë rëndësi ushqimit dhe do të përkrahë kërkesën e shumë prindërve. Shërbimet shëndetësore shkollore kanë përpiluar një rregullore për ushqimin në shkollë. Pije të ëmbla, ëmbëlsira dhe ushqime me shumë yndyrë gjatë këtij viti do të hiqen nga kioska e shkollës dhe automatet e pijeve. Edhe çerdhet dhe tavolinat e drekës do të ndryshojnë ushqimet e tyre.

Në internet gjeni projekte dhe oferta lidhur me ushqimin e shëndetshëm dhe të lëvizurit nga Shërbimet shëndetësore shkollore nën www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste.

Me përpjekjet e përbashkëta të prindërve dhe të shkollës për një ushqim të shëndetshëm ne japim një kontribut të rëndësishëm për zhvillimin e shëndetshëm dhe për një rendiment të mirë të fëmijëve tanë.

Përsëndetje miqësore

Dr. med. Daniel Frey
Drejtori i Shërbimeve shëndetësore shkollore