



Zürich, im August 2009

Brief an alle Eltern und Erziehungsberechtigten von Kindern im Kindergarten

## Tipps zum gesunden Znüni

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Gesunde Ernährung und Bewegung machen fit und leistungsfähig für Kindergarten und Schule. Frühstück und Znüni sind dabei besonders wichtig. Geben Sie Ihrem Kind einen guten Znüni mit, damit es den ganzen Morgen aufmerksam und leistungsfähig bleibt.

**Beiliegend erhalten Sie die Znüni-Tipps der Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich.** Auf der grünen Seite des Flyers finden Sie viele Ideen für einen gesunden Znüni. Auch die gelben Nahrungsmittel sind als Abwechslung ab und zu in Ordnung. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was es ausprobieren möchte. Danach können Sie die Znüni-Tipps gut sichtbar an den Kühlschrank hängen.

**Geben Sie Ihrem Kind bitte keine Süssgetränke, Süssigkeiten oder Chips zum Znüni mit.** Diese Nahrungsmittel eignen sich nicht als Zwischenmahlzeit und fördern Karies und Übergewicht.

**Die Schulen in der Stadt Zürich schenken der Ernährung vermehrt Beachtung und unterstützen damit das Anliegen vieler Eltern.** Die Schulgesundheitsdienste haben Richtlinien für eine gesunde Ernährung erstellt. Süssgetränke, Süssigkeiten und fettreiche Snacks werden im Laufe des Jahres aus dem Pausenkiosk verschwinden. Auch Horte und Mittagstische werden ihre Angebote an die Richtlinien anpassen, wo dies nötig ist.

Die Ernährungsrichtlinien der Schulgesundheitsdienste sowie Projekte und Angebote zu gesunder Ernährung und Bewegung finden Sie im Internet unter [www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste](http://www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste).

Vielen Dank für Ihre Unterstützung! Mit dem gemeinsamen Einsatz für eine gesunde Ernährung leisten wir einen wichtigen Beitrag zur gesunden Entwicklung aller Kinder.

Freundliche Grüsse

Dr. med. Daniel Frey  
Direktor Schulgesundheitsdienste