

Aux parents et personnel éducatif
des enfants en jardins d'enfants et école primaire

Zurich, août 2009

Conseils pour des dix-heures sains

Chers parents,
Mesdames, Messieurs,

Manger sainement et bouger sont la clé de la forme et du bien-être de votre enfant. Le petit-déjeuner et le dix-heures sont particulièrement importants. Donnez toujours un dix-heures sain à votre enfant afin qu'il reste attentif et performant pendant les dernières heures de la matinée.

En annexe, vous trouverez des conseils pour les collations de dix heures (Znüni-Tipps der Schulgesundheitsdienste) édités par les services de la santé scolaire. Organisés selon le principe des feux de circulation, ces conseils vous présentent en page verte de nombreuses idées de dix-heures sains. Les collations en page jaune conviennent de temps en temps. Demandez à votre enfant ce qu'il aimerait essayer. Ensuite, vous pourrez accrocher ces conseils sur les dix-heures bien en évidence sur la porte du réfrigérateur.

Merci de ne pas donner à votre enfant de boissons sucrées, de sucreries ou de chips pour son dix-heures (liste rouge). Ces aliments favorisent les caries et le surpoids!

L'école aussi va davantage faire attention à la qualité de l'alimentation et répondre ainsi aux préoccupations de nombreux parents. Les services de la santé scolaire ont rédigé des directives sur l'alimentation pendant les pauses. Boissons sucrées, sucreries et snacks riches en graisses vont disparaître du kiosque et des distributeurs automatiques de boissons dans le courant de l'année. Les garderies et les tables de midi vont elles aussi adapter leur offre.

Vous trouverez des projets et offres relatifs à l'alimentation saine et à l'activité physique des services de la santé scolaire sur www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste.

La mobilisation conjointe des parents et de l'école en faveur d'une alimentation saine nous permettra de contribuer efficacement au développement sain et aux bonnes performances de nos enfants.

Meilleures salutations,



Dr. méd. Daniel Frey
Directeur des services de la santé scolaire