

Para os
pais e encarregados de educação
das crianças do jardim de infância e escola primária

Zurique, Agosto de 2009

Dicas para o Lanche da Manhã saudável

Exmos. pais
Exmos. Srs. e Sras.

Uma alimentação saudável e o exercício fazem-nos estar em boa forma e promovem o bem-estar da sua criança. O pequeno-almoço e o lanche da manhã são de extrema importância. Prepare, por isso, um lanche da manhã saudável para a sua criança levar para que ela esteja atenta e com energia, mesmo durante as últimas horas da manhã.

Em anexo, receberá as *Dicas dos serviços de saúde escolar para o Lanche da Manhã* (Znüni-Tipps der Schulgesundheitsdienste). De acordo com a técnica do semáforo (verde/amarelo/vermelho), na parte verde, encontrará muitas ideias para um lanche da manhã saudável. Os alimentos na parte amarela de vez em quando não fazem mal. Combine com a sua criança, o que ela quer experimentar. Depois, poderá afixar as Dicas para o Lanche da Manhã, de modo bem visível, no frigorífico.

Por favor, não deixe que a sua criança leve sumos açucarados, doces ou batatas fritas para o lanche da manhã (lista vermelha). Estes alimentos provocam cárie e excesso de peso!

A escola irá igualmente dedicar maior atenção à alimentação e, desta forma, apoiar as preocupações de muitos pais. Os serviços de saúde escolares elaboraram directivas para a alimentação nos intervalos. Os sumos açucarados, os doces e os snacks com gorduras irão desaparecer do bar da escola e da máquina de bebidas, no decorrer do ano. Também os infantários e os locais que servem os almoços irão adaptar as suas propostas.

Os projectos e as propostas para uma alimentação e exercício saudáveis dos serviços de saúde escolares encontram-se disponíveis em www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste.

Através de um esforço conjunto dos pais e da escola, no sentido de uma alimentação saudável, damos um contributo importante para o desenvolvimento saudável e o bom desempenho das nossas crianças.

Com os melhores cumprimentos



Dr. med. Daniel Frey
Director dos serviços de saúde escolares