



A los
padres y educadores
de los niños de las guarderías y escuelas primarias

Zürich, agosto de 2009

Consejos para un desayuno sano

Queridos padres:
Apreciados educadores:

Una alimentación sana, acompañada de actividad física, permite a su hijo mantenerse en buena forma y contribuye a su bienestar. En este sentido, el desayuno en casa y el desayuno en la escuela son especialmente importantes. Por ello, dé a su hijo un desayuno sano, para que se lo lleve a la escuela; de este modo, podrá estar atento y tener un buen rendimiento escolar durante toda la mañana.

Le adjuntamos el documento *Consejos para el desayuno del Servicio de salud escolar* (Znüni-Tipps der Schulgesundheitsdienste). Su estructura se basa en los colores del semáforo: en la zona verde encontrará muchas ideas para un desayuno sano; los alimentos de la zona amarilla también son adecuados de vez en cuando. Pregunte a su hijo qué le gustaría probar. También puede colgar los consejos para el desayuno en la nevera, para que estén bien visibles.

No dé a su hijo bebidas azucaradas, dulces ni bolsas de patatas fritas para desayunar (lista roja), ya que estos alimentos provocan caries y sobrepeso.

En la escuela también se prestará más atención a la alimentación, algo que muchos padres han solicitado. El Servicio de salud escolar ha elaborado unas pautas de alimentación para el desayuno en la escuela. A lo largo del año, las bebidas azucaradas, los dulces y los tentempiés ricos en grasas irán desapareciendo del quiosco del recreo y de las máquinas expendedoras de bebidas. Las guarderías y los comedores escolares adaptarán asimismo su oferta alimentaria.

En www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste, encontrará proyectos y propuestas para una alimentación sana y actividades físicas del Servicio de salud escolar.

Uniando los esfuerzos de los padres y de la escuela para conseguir una alimentación sana contribuimos de manera significativa al desarrollo y al rendimiento satisfactorio de nuestros niños.

Saludos cordiales,

Dr. med. Daniel Frey
Director del Servicio de salud escolar