



Yuvadaki ve ilkokuldaki çocukların  
ana babalarına ve velilerine

Zürich, ağustos 2009

## Sağlıklı bir kuşluk kahvaltısı için kahvaltı tavsiyeleri

Sevgili ana babalar  
Değerli Bayanlar ve Baylar

Sağlıklı bir beslenme ve bol hareket zindelik kazandırır ve çocuğunuzun kendini iyi hissetmesine katkıda bulunur. Kahvaltı ve kahvaltı ile öğle yemeği arasındaki kuşluk kahvaltısı (Znüni) özellikle büyük önem taşır. Bu nedenle sabahın ileri saatlerinde de dikkatini yoğunlaştırabilmesi ve başarılı olabilmesi için, çocuğunuzun yanına sağlıklı bir kuşluk beslenmesi veriniz.

Ekte Okul Sağlık Hizmetleri'nin Kuşluk Kahvaltısı Tavsiyeleri (Znüni-Tipps der Schulgesundheitsdienste) ni bulacaksınız. Trafik ışıklarının renklerine göre düzenlenmiş kitapçığın yeşil sayfasında, sağlıklı bir kuşluk kahvaltısı için çok sayıda fikir önerisi bulacaksınız. Sarı renk altında sayılanlar da arada bir yenebilir. Neleri denemek isteyeceği konusunu çocuğunuzla konuşun.

Çocuğunuzun yanına kuşluk beslenmesi olarak lütfen şekerli içecekler, şekerlemeler ya da cipsler (kırmızı liste) vermeyiniz. Bu gıda maddeleri diş çürümesini ve aşırı kilo alımını teşvik eder!

Okul da beslenmeye daha fazla ilgi gösterecek ve böylelikle pek çok ana babanın gayretine destek olacaktır. Okul sağlık servisleri teneffüslerdeki beslenmeler için beslenme yönergeleri hazırladılar. Şekerli içecekler, şekerlemeler ve yağ bakımından zengin çerezler yıl içerisinde teneffüs kantininden ve meşrubat makinelerinden kaldırılacaktır. Kreşler ve öğle sofraları da programlarını buna göre uyduracaktır.

Okul sağlık hizmetlerinin sağlıklı beslenme ve hareket ile ilgili projelerini ve programlarını internette [www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste adresi](http://www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste) altında bulabilirsiniz.

Ana babaların ve okulun sağlıklı bir beslenme için ortak gayretleri sayesinde, çocuklarımızın sağlıklı gelişmesine ve başarısına önemli bir katkıda bulunuyoruz.

İçten saygılarımızla,

Dr. med. Daniel Frey  
Okul Sağlık Hizmetleri Müdürü