



பெறுபவர்
பாலர் பாடசாலையினதும் சிறுவர் பாடசாலையினதும்
பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்கும்

சூறீச், தை 2008

ஆரோக்கியமான ஸ்னூனிக்கான சிறந்த அறிவுரைகள் (ஸ்னூனி = Znüni என்பது இரண்டாவது காலை உணவை கருதுகிறது).

அன்பான பெற்றோர்களே
மதிப்புக்குரிய அம்மா, ஐயா அவர்களே

ஆரோக்கியமான உணவும் உடற் பயிற்சியும் உடற்தெம்பு தந்து உங்களது குழந்தைகளின் உடல் நலத்தை சிறப்பாக்கும். காலை உணவும் ஸ்னூனியும் இதற்கு முக்கியமானது. ஆகையால் உங்களது குழந்தைகளுக்கு சிறந்த ஸ்னூனியை கொடுத்து அனுப்புங்கள். இதன் மூலம் கடைசி காலை மணித்தியாலத்தில் வகுப்பில் இவர்கள் கவனஞ்செலுத்தவும் பாடங்களை முழுமையாக விளங்கிக்கொள்ளவும் முடியும்.

இக்கடிதத்துடன் பாடசாலை சுகாதார திணைக்களத்தினால் சிறந்த ஸ்னூனிக்கான அறிவுரைகளும் (Znüni-Tipps der Schulgesundheitsdienste) இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இது சாலை விளக்கு திட்டம் (சீக்னல்/ அம்பிள் திட்டம்)ஹ சீவப்பு, மஞ்சல், பச்சை) பச்சையை காட்டும் பக்கத்தில் பாரிய அளவீளான அரோக்கியமான ஸ்னூனி உணவின் அறிவுரை வழங்கப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் மஞ்சள் காட்டும் பகுதியில் குறிக்கப்பட்ட உணவுகள் ஒருசில வேளைகளில் ஓரளவிற்கு சிறந்தது. உங்களது பிள்ளைகளுடன் நீங்கள் கலந்தரையாடி இவர்கள் எந்த உணவை உண்ண விரும்புகிறார்கள் என்று தீர்மானிக்கவும். இதன் பின்னர் சிறப்பான ஸ்னூனி அறிவுரைப் படிவத்தை உங்களது குளிர்சாதன பெட்டியில் பார்க்கக்கூடியவாறு ஒட்டுவும் அல்லது தொங்க விடவும்.

உங்களது பிள்ளைகளுக்கு இனிப்பான குடிவகைகளையோ அல்லது இனிப்பான பண்டங்களையோ அல்லது சிப்சையோ ஸ்னூனியாக கொடுத்து அனுப்ப வேண்டாம்.(இது சீவப்பு பட்டியலில் உள்ளது) இப்படியான உணவு இவர்களின் பற்களை பாதித்து காவியை உண்டுபண்ணுவதுடன் உடல் நிறையை அதிகமாக்கும்!

பாடசாலையும் சிறுவர்களினது உணவையிட்டு அதிக கவனம் செலுத்தும். இதன் மூலம் பெரும்பான்மையான பெற்றோர்களின் இதையிட்டிய விருப்பத்தை பூர்த்தி செய்ய ஆதரவு கொடுக்கும். பாடசாலை சுகாதார திணைக்களம் பாட இடைவேளை உணவருந்துவதற்கான சிறந்த உணவிற்கான திட்டத்தை தயாரிக்கும். இனிப்பான குடிவகைகளையோ அல்லது இனிப்பான பண்டங்களையோ அல்லது கொழுப்பு சத்துடைய சிறுாண்டிகள் எதிர்வரும் வருடங்களில் பாட இடைவேளைகளில் உணவு விற்பனை செய்யும் கடைகளில் இருந்தும், வீபனை இயந்திரங்களில் இருந்தும் வெளியேற்றப்படும். அத்துடன் கோர்ட்டில் இருந்தும் (பராமரிக்கும், படிப்பிற்கும் நிலையம்) மதிய உணவு வேளையிலும் இதேபோல் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

பாடசாலை சுகாதார திணைக்களத்தின் இத்திட்டத்தையும் இத்திட்டத்தினால் வழங்கப்படும் சிறப்பான உணவருந்தும் முறையையும் உடற்பயிற்சி திட்டத்தையும் பின்வரும் www.stadt-zuerich.ch/schulgesundheitsdienste என்னும் இணையத்தள பகுதியில் பார்க்கலாம்.

பெற்றோரும் பாடசாலையும் இணைந்து பிள்ளைகளின் சிறந்த உணவிற்கான முக்கிய பங்களிப்பை வழங்கி பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கும் இவர்களின் ஒரு சிறப்பான படிப்பு வளர்ச்சிக்கும் பங்களித்து ஆதரவு கொடுக்கின்றனர்.

அன்பான வணக்கம்
பாடசாலை – விளையாட்டு
திணைக்களத்தின் மேல் அதிகாரி

பாடசாலை சுகாதார திணைக்கள இயக்குநர்

கெரோல்ட் லவுபர், நகரசபை அதிகாரி

மருத்துவர் டானியேல் வ்ரேய