



Zyrih, gusht 2022

Letër drejtuar prindërve dhe kujdestarëve ligjorë të fëmijëve në kopsht

Këshilla për vaktin pas mëngjesit për kopshtet dhe shkollën

Të dashur prindër dhe kujdestarë ligjorë

Shkolla u kërkon shumë fëmijëve. Ata luajnë, mësojnë, u duhet të përqendrohen dhe kështu humbin shumë energji. Një vakt i shëndetshëm pas mëngjesi, krahas mëngjesit, kontribuon që fëmijë të qëndrojnë në formë dhe në gjendje performance gjatë gjithë paradites.

Për t'ua lehtësuar përgatitjen për vaktin pas mëngjesit, në fletëpalosjen me dizajn të ri gjeni shumë ide për një vakt pas mëngjesi të shëndetshëm dhe të mirë. Në faqen e pasme tregohet se kur dhe cilat fruta dhe perime janë të stinës. Më e mira është që ta diskutoni me fëmijën tuaj vetë se çfarë dëshiron të provojë.

Çokollata të ëmbla të pushimit, ëmbëlsira, patatina ose pije të ëmbla nuk janë të përshtatshme si vakt pas mëngjesi. Shumë sheqer është i dëmshëm jo vetëm për dhëmbët, por ai jep energji vetëm për një kohë të shkurtër.

Në këtë mënyrë që fëmija juaj të marrë edhe në shkollë një përkujdesje të ekuilibruar dhe të përshtatshme, shërbimi i shëndetit të shkollës ka përpunuar direktiva për një të ushqyer të shëndetshëm dhe të qëndrueshëm. Mbi bazën e vendimit të Kujdesit të shkollës të Zyrihut, ato zbatohen për të gjithë shkollën fillore të qytetit të Zyrihut. Direktivat e të ushqyerit dhe shumë informacione të tjera interesante i gjeni në internet në www.stadt-zuerich.ch/schularzt.

I urojmë fëmijës suaj një kohë të suksesshme në shkollë dhe shëndet të mirë!

Me respekt

Claude Hunold
Drejtoreshë e Shërbimit të Shëndetit të shkollës