

زيورخ، أغسطس 2022

رسالة إلى جميع أولياء الأمور ومسؤولي التربية في روضة الأطفال

تلميحات للوجبة الخفيفة المقدمة لروضة الأطفال والمدرسة

أولياء الأمور ومسؤولو التربية الأعزاء
تحية طيبة وبعد،،،

تطلب المدرسة من الأطفال القيام بكثير من الأشياء، بأنهم يلعبون ويتعلمون وينبغي عليهم التركيز، الأمر الذي يتطلب منهم استهلاك الكثير من الطاقة. لذلك تقديم وجبة خفيفة بجانب وجبة الإفطار تساعد في الحفاظ على لياقة طفلك البدنية ونشاطه طوال فترة الصباح.

من أجل تسهيل تحضير الوجبات الخفيفة، ستجد العديد من الأفكار للحصول على وجبات خفيفة صحية بمذاق رائع في النشرة الإعلانية المعدة حديثاً. ويوجد في ظهر النشرة أنواع الفواكه والخضار المتاحة في الموسم الحالي. من الأفضل أن تناقش مع طفلك ما يريد تجربته.

ولا تعتبر الوجبات الخفيفة المليئة بالسكر أو الحلويات أو الرقائق أو المشروبات الغازية مناسبة كوجبة خفيفة. السكريات الكثيرة ليست ضارة فقط بالأسنان، بل أنها تمنح طاقة مؤقتة لفترة زمنية قصيرة.

للتأكد من أن طفلك يحصل على وجبات متوازنة وملائمة في المدرسة، وضعت خدمات الصحة المدرسية إرشادات لنظام غذائي صحي ومستدام. وهي صالحة للمدرسة الابتدائية بأكملها في مدينة زيورخ وفقاً لقرار إدارة مدرسة زيورخ. سوف تجد الإرشادات الغذائية وكذلك العديد من المعلومات الأخرى المثيرة للاهتمام على الإنترنت

www.stadt-zuerich.ch/schularzt.

نتمنى لطفلك قضاء وقتاً ممتعاً في المدرسة والتمتع بصحة جيدة!

مع أطيب التحيات،



كلود هونولدر
مدير خدمات الصحة المدرسية