



Zürich, august 2022.

Pismo svim roditeljima i starateljima djece u vrtiću

Savjeti za užinu za vrtić i školu

Dragi roditelji i staratelji

Škola zahtjeva mnogo od djece. Igraju se, uče, moraju da se koncentrišu i pritom troše mnogo energije. Osim doručka, zdrava užina pomaže Vašem djetetu da ostane u formi i efikasno obavlja zadatke tokom cijelog jutra.

Kako bismo Vam olakšali pripremu užine, na novouređenom letku ćete naći brojne ideje za zdravu i ukusnu užinu. Na poleđini je prikazano kad je sezona kojeg voća i povrća. Najbolje je da sa Vašim djetetom odmah razgovarate o tome šta želi da isproba.

Slatkiši, čips ili slatki sokovi nisu pogodni za užinu. Velika količina šećera nije samo štetna za zube, već pruža energiju samo za kratko vrijeme.

Kako bi se osiguralo da Vaše dijete i u školi dobija dobro izbalansiran obrok prilagođen djeci, školske zdravstvene službe su razvile smjernice za zdravu i održivu ishranu. Ove smjernice važe za sve školarce grada Züricha prema odluci školske uprave u Zürichu. Smjernice za ishranu i mnoge druge zanimljive informacije naći ćete na internetu na www.stadt-zuerich.ch/schularzt.

Želimo Vašem djetetu uspješno školovanje i dobro zdravlje!

Srdačan pozdrav

Claude Hunold
Direktor školske zdravstvene službe