



Zürich, im August 2022

Brief an alle Eltern und Erziehungsberechtigten von Kindern im Kindergarten

Znüni-Tipps für Kindergarten und Schule

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Die Schule fordert den Kindern viel ab. Sie spielen, sie lernen, sie müssen sich konzentrieren und verbrauchen dabei viel Energie. Ein gesunder Znüni trägt nebst dem Frühstück dazu bei, dass Ihr Kind den Vormittag hindurch fit und leistungsfähig bleibt.

Um Ihnen die Vorbereitung für den Znüni zu erleichtern, finden Sie auf dem Flyer viele Ideen für einen gesunden und feinen Znüni. Die Rückseite zeigt, wann welche Früchte und Gemüse gerade Saison haben. Am besten, Sie besprechen mit Ihrem Kind gleich selber, was es ausprobieren möchte.

Süsse Pausenriegel, Süssigkeiten, Chips oder Süssgetränke sind als Znüni nicht geeignet. Der viele Zucker ist nicht nur schädlich für die Zähne, er liefert auch nur für kurze Zeit Energie.

Damit Ihr Kind auch in der Schule eine ausgewogene und kindergerechte Verpflegung bekommt, haben die Schulgesundheitsdienste Richtlinien für eine gesunde und nachhaltige Ernährung ausgearbeitet. Sie gelten gemäss Beschluss der Zürcher Schulpflege für die ganze Volksschule der Stadt Zürich. Sie finden die Ernährungsrichtlinien sowie viele weitere interessante Informationen im Internet unter www.stadt-zuerich.ch/schularzt.

Wir wünschen Ihrem Kind eine erfolgreiche Schulzeit und gute Gesundheit!

Freundliche Grüsse

Claude Hunold
Direktor Schulgesundheitsdienste