

Zurich, en début d'année scolaire

Lettre à tous les parents et titulaires de l'autorité parentale d'enfants en école enfantine

Conseils pour la collation de la récréation

Chers parents et titulaires de l'autorité parentale,

L'école exige beaucoup des enfants. Ils jouent, apprennent et doivent se concentrer, ce qui exige une grande quantité d'énergie de leur part. Après le petit-déjeuner, une collation saine à la récréation permet à votre enfant de rester en forme et performant jusqu'à la fin de la matinée.

Pour vous aider à préparer cette collation, vous trouverez de nombreuses idées délicieuses et saines dans la nouvelle version de notre brochure. Au verso de celle-ci, vous trouverez quels sont les fruits et légumes de saison. La meilleure solution est de discuter avec votre enfant pour savoir ce qu'il souhaiterait goûter.

Des barres sucrées, sucreries, chips ou boissons sucrées ne sont pas recommandées comme collation. Une grande quantité de sucre n'est pas seulement nocive pour les dents, mais en plus, elle ne fournit de l'énergie que pour une courte période.

Pour que votre enfant reçoive également une nourriture saine et adaptée à son âge à l'école, les services de santé scolaire ont élaboré des directives pour une alimentation saine et durable. Sur décision de la commission scolaire de Zurich, celles-ci sont valables pour toutes les écoles publiques de la ville de Zurich. Vous trouverez ces directives et de nombreuses autres informations intéressantes sur notre site Internet www.stadt-zuerich.ch/schularzt.

Nous souhaitons à votre enfant plein succès pour sa scolarité et une excellente santé !

Meilleures salutations



Claude Hunold
Directeur des services de santé scolaire