

Zurigo, all'inizio dell'anno scolastico

Lettera a tutti i genitori e a chi esercita la patria potestà dei bambini nella scuola dell'infanzia

## Suggerimenti per la merenda nella scuola dell'infanzia e scuola primaria

Cari genitori e tutori,

la scuola richiede un grande sforzo per i bambini: giocano, studiano, devono concentrarsi e per tutto questo hanno bisogno di tanta energia. Una merenda sana, insieme alla prima colazione, fa sì che il vostro bambino resti attivo e abbia un buon rendimento durante tutta la mattina.

Per facilitarvi la preparazione della merenda, nel nuovo volantino trovate molte idee per una merenda sana e appetitosa. Sul retro è elencata la frutta e la verdura di stagione. Raccomandiamo di parlare subito con il vostro bambino per decidere ciò che desidera provare.

Barrette dolci, dolciumi, patatine o bibite dolci non sono merende adatte. La quantità elevata di zuccheri non solo danneggia i denti ma fornisce energia soltanto per poco tempo.

Perché il vostro bambino anche a scuola consumi un cibo equilibrato e adatto alla sua età, i servizi scolastici per la salute hanno stilato delle linee guida per un'alimentazione sana e sostenibile. Conformemente alla decisione dell'autorità scolastica di Zurigo, esse sono valide per tutte le scuole primarie della città di Zurigo. Al sito Internet [www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt) troverete le direttive alimentari e molte altre interessanti informazioni.

Auguriamo al vostro bambino un buon rendimento scolastico e tanta salute!

Cordiali saluti



Claude Hunold  
Direttore dei servizi scolastici per la salute