

Zurique, no começo do ano ascolar

Comunicado para todos os pais e encarregados de educação de crianças do jardim de infância

Sugestões de lanches saudáveis para jardins de infância e escolas

Caros pais e encarregados de educação,

A escola exige muito das crianças. Elas brincam, aprendem, têm de se concentrar, gastando muita energia nestas atividades. Um lanche saudável, complementando o pequeno-almoço, garante que tenham a energia necessária e se mantenham produtivas durante toda a manhã.

Para facilitar a preparação do lanche, encontrará muitas ideias para um lanche saudável no folheto redesenhado. O verso mostra as frutas e os vegetais de cada época. O ideal é decidir com o seu educando o que gostaria de experimentar.

Barras açucaradas, doces, batatas fritas ou refrigerantes não são adequados como lanche. Demasiado açúcar não é apenas prejudicial aos dentes, como a energia fornecida é de desgaste rápido.

Para garantir que o seu educando recebe uma alimentação equilibrada e adequada à sua idade, os serviços de saúde escolar desenvolveram orientações para uma alimentação saudável e sustentável. As orientações são válidas para todo o ensino básico do município de Zurique, de acordo com uma decisão da administração escolar de Zurique. Pode encontrar as orientações dietéticas, bem como muitas outras informações na Internet em www.stadt-zuerich.ch/schularzt.

Desejamos-lhes os maiores sucessos escolares e muita saúde!

Melhores cumprimentos



Claude Hunold
Diretor dos Serviços de saúde escolar