

Zürich, al comienzo del año escolar

Carta a todos los padres y tutores legales de niños/as que asistan a la guardería

Consejos sobre el desayuno de media mañana para guardería y escuela

Queridos padres y tutores legales:

La escuela exige mucho a los/as niños/as. Juegan, aprenden, tienen que concentrarse y consumen para ello mucha energía. Además del primer desayuno, un desayuno de media mañana saludable ayuda a que su hijo/a se mantenga activo y siga rindiendo durante toda la mañana.

Encontrará en el folleto una gran cantidad de ideas que le facilitarán la preparación de un saludable y rico desayuno de media mañana. La parte posterior muestra cuándo están en temporada las diferentes frutas y verduras. Lo mejor es que decida con su hijo/a qué quiere probar.

Las barritas de merienda dulces, así como golosinas, patatillas o bebidas azucaradas no son adecuadas como desayuno de media mañana. Además de su alto contenido en azúcar, perjudicial para los dientes, únicamente proporciona energía durante un corto período de tiempo.

A fin de garantizar que su hijo/a reciba también en el colegio una alimentación equilibrada y adecuada para niño/as, los Servicios de Salud Escolar han desarrollado una serie de pautas que garantizan una dieta saludable y sostenible. Según la decisión tomada por la administración escolar de Zürich, dichas pautas son válidas para todas las escuelas primarias de la ciudad de Zürich. Encontrará las pautas nutricionales, así como otros muchos datos interesantes, en Internet en: www.stadt-zuerich.ch/schularzt.

¡Le deseamos a su hijo/a mucho éxito durante el período escolar y una buena salud!

Atentamente,



Claude Hunold
Director de Servicios de Salud Escolar