



Zürich, ஆகஸ்ட் 2022

பாலர் பள்ளி (pre-school) குழந்தைகளின் அனைத்து பெற்றோர்கள் மற்றும் சட்டப்பூர்வ பாதுகாப்பாளர்களுக்கு அனுப்பப்படும் கடிதம்

பாலர் பள்ளி மற்றும் பள்ளிக்கான சிறுநுண்டி ஆலோசனை

அன்பார்ந்த பெற்றோர்களே/பாதுகாப்பாளர்களே

பள்ளிக்கூடம் நமது குழந்தைகளிடம் அநேக காரியங்களை வலியுறுத்துகிறது. அவர்கள் விளையாடுகிறார்கள், படிக்கிறார்கள், அவர்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும் மற்றும் இவற்றை செய்வதற்காக அவர்கள் நிறைய சக்தியைப் பயன்படுத்த வேண்டியதிருக்கிறது. ஒரு ஆரோக்கியமான சிறுநுண்டியை காலை உணவாக வழங்குங்கள் மற்றும் காலையில் உங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

புதிதாக வடிவமைக்கப்பட்ட எங்கள் கையேட்டில் ஆரோக்கியமான மற்றும் பிரபலமான சிறுநுண்டியை தயாரிப்பதற்கான பல யோசனைகள் உங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. எந்த பருவத்தில் எந்த பழங்கள் என்பதை பின்புறம் காண்பிக்கிறது. உங்கள் குழந்தை என்ன சாப்பிட விரும்புகிறது என்று அவனிடம்/அவளிடம் கேட்பது சிறந்தது.

இனிப்பு தானியத் துண்டுகள், மிட்டாய், முறுக்குகள் மற்றும் இனிப்புப் பானங்கள் ஆகியவை சிறுநுண்டிக்கு உகந்தவை அல்ல. சர்க்கரைப் பொருட்கள் அவர்களுடைய பற்களை பாதிப்பது மட்டுமின்றி, குறைவான சக்தியையே கொடுக்கிறது.

பள்ளி மருத்துவ சேவைகள் பிரிவானது பள்ளியில் உங்கள் குழந்தைக்கான சமச்சீரான மற்றும் குழந்தைக்கு ஏற்ற ஊட்டச்சத்தை உறுதிப்படுத்த ஆரோக்கியமான மற்றும் நிலையான ஊட்டச்சத்து வழிகாட்டுதல்களை உருவாக்கியது. ஜூர்சர் ஸ்கூல்ஃபெல்ஜின் தீர்மானத்தின்படி, ஜூரிச் நகரில் உள்ள அனைத்து தொடக்கப் பள்ளிகளுக்கும் இவை பொருந்தும். ஊட்டச்சத்து வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் இன்னும் நிறை சுவாரஸ்யமான தகவல்களை பின்வரும் தளத்தை பார்வையிட்டு ஆன்லைனில் பெற்றுக் கொள்ளலாம் www.stadt-zuerich.ch/schularzt.

உங்கள் குழந்தைகள் பள்ளியில் நேரத்தை வெற்றிகரமாக செலவிடவும் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும் வாழ்த்துகிறோம்!

அன்புடன்,

கிளாடே ஹூனால்டு
பள்ளி சுகாதார சேவைகள் இயக்குநர்