



Zürich, Ağustos 2022

Tüm anaokulu çocuklarının ebeveynlerine ve velilerine mektup

Anaokulu ve Okul için İkinci Kahvaltı İpuçları

Sevgili ebeveynler ve veliler

Okul, çocuklardan çok fazla şey talep eder. Oyun oynarlar, öğrenirler, konsantre olurlar ve bu sırada çok fazla enerji harcarlar. Kahvaltıyı takip eden ikinci kahvaltı, çocuğunuzun öğlene kadar zinde ve güçlü tutacaktır.

İkinci kahvaltı hazırlamanızı kolaylaştırmak için yeni tasarladığımız el ilanında sağlıklı ve lezzetli bir ikinci kahvaltı için çeşitli fikirler derledik. Arka sayfada hangi sebze ve meyvelerin mevsimi olduğunu görebilirsiniz. En iyisi çocuğunuzla konuşun ve neleri denemek istediğini kendisinden öğrenin.

Şekerli atıştırmalıklar, tatlılar, cips ve tatlı içecekler ikinci kahvaltı için uygun değildir. Çok fazla şeker sadece dişlere zarar vermeye kalmaz, sadece kısa bir süre enerji verir.

Çocuğunuzun okulda kendisine dengeli ve uygun gıdalar bulabilmesi için Okul Sağlığı Hizmetleri sağlıklı ve kalıcı bir beslenmeye dair yönergeler hazırladı. Zürich eğitim müdürlüğünün kararları uyarınca bu yönerge tüm Zürich şehri halk okullarında geçerlidir. Beslenme yönergelerini ve çok sayıdaki çeşitli bilgileri şu internet adresinde bulabilirsiniz:

www.stadt-zuerich.ch/schularzt.

Çocuğunuza başarılı bir eğitim dönemi ve sağlıklı günler dileriz!

Saygılarımızla

Claude Hunold
Okul Sağlığı Hizmetleri Direktörü