





Mail da pausa

Chars geniturs

Il mail... I na dat strusch in auter fritg ch'ha ina tala tradiziun sco gist il mail. Tranter las differentas vivondas occupa il mail in post tut spezial. Dapi tschientaners è el en il center da legendas e paraulas, ed er en blers usits populars e simbols al scuntrain nus. En nundumbraivlas scolas da la Svizra è el plaschavlamain er daventà il simbol da pausa

Il mail è adina il dretg nutriment. El è ina marena ideala per giuvens e vegls.

Ma er per tut quels juvenils che renunzian a l'ensolver, il past il pli impurtant dal di, è il mail en la pausa fitg custaivel, perquai ch'el impedescha ch'il nivel da glucosa en il sang sa sbassia, e perquai ch'el promova il bainstar e la productivitat.

Nus essan persvadids che nus faschain in plaschair a geniturs ed uffants cun far er quest onn in'acziun «Mail da pausa».

Ella cumenza proximamain. 30 mails custan fr. _____

Nus As envidain da laschar far part Voss uffant a l'acziun e spetgain gugent Vossa annunzia.

December 1987

Abtrennen und dem Klassenlehrer/der Klassenlehrerin abgeben.
Statgar e dar a la scolasta/scolast da classa

Anmeldung für die Pausenapfelaktion **Annunzia per l'acziun «Mail da pausa»**

Name und Vorname des Schulkindes
Num e prenum dal scolar

Schulhaus/Num da la scola

Klasse/Classa

Unterschrift/Suttascripziun dals geniturs

Wir bitten Sie, gleichzeitig mit dieser Anmeldung den Betrag von Fr. ____ abzugeben.
Ihr Kind erhält dafür während 30 Tagen einen Apfel.

Ensemen cun quest'annunzia As supplitgain nus er da pajar frs. ____ Voss uffant survegn lura durant 30 dis in mail.



Pausenapfel

Liebe Eltern

Der Apfel... Es gibt wohl kaum eine andere Frucht, die sich einer solchen Tradition rühmen kann wie gerade der Apfel. Unter den verschiedenen Lebensmitteln nimmt der Apfel eine ganz besondere Stellung ein. Seit Jahrhunderten steht er in Legenden und Märchen im Mittelpunkt, auch in vielen Volksbräuchen und Symbolen begegnen wir ihm. In unzähligen Schulen der Schweiz ist er erfreulicherweise ebenfalls zum Pausensymbol geworden.

Der Apfel ist zu jeder Zeit die richtige Nahrung. Er ist für jung und alt eine ideale Zwischenverpflegung.

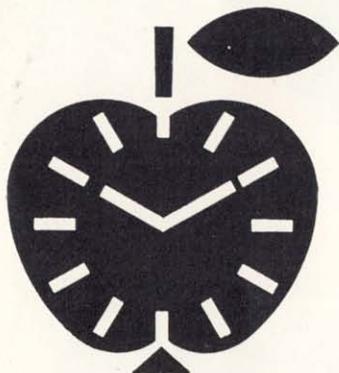
Aber auch für all jene Jugendlichen, die auf das Frühstück, die wohl wichtigste Mahlzeit des Tages, verzichten, ist ein Apfel in der Pause sehr wertvoll, verhindert er doch das Absinken der Blutzuckerwerte und fördert das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit.

In der Überzeugung, Eltern und Kindern einen Gefallen zu erweisen, führen wir auch in diesem Jahr eine Pausenapfelaktion durch.

Sie beginnt demnächst. 30 Äpfel kosten Fr. _____

Wir laden Sie ein, Ihrem Kind die Teilnahme an der Aktion zu ermöglichen, und erwarten gerne Ihre Anmeldung.

Dezember 1987



**Der Pausenapfel –
eine ideale Zwischenverpflegung**

**Il mail da pausa –
ina marena ideala**



Eidgenössische Alkoholverwaltung
Régie fédérale des alcools
Regia federale degli alcool
Administraziun federala da l'alcohol



EAV
RFA
RFA
AFA