Quý vị Phụ Huynh/Giám Hộ thân mến:

Tại (TÊN TRƯỜNG HỌC), chúng tôi làm việc hăng say để bảo đảm rằng Tâm trí và Cơ thể của học sinh sẵn sàng cho việc học tập mỗi ngày, nhưng chúng tôi cần sự giúp đỡ của quý vị để tạo cho trường học của chúng ta được lành mạnh hơn!

**Việc ăn vặt lành mạnh và tổ chức các buổi ăn mừng tại trường**

Để hỗ trợ cho sức khỏe và sự lành mạnh của học sinh, học khu của chúng tôi đã thiết lập các tiêu chuẩn dinh dưỡng cho tất cả các loại thực phẩm và đồ uống được cung cấp và bán ở trường bởi bất kỳ nhóm nào, bao gồm các tổ chức phụ huynh / học sinh, giáo viên, các cửa hàng thức ăn, người gây quỹ, và các dịch vụ thực phẩm và dinh dưỡng trong ngày học và cho lên đến một nửa giờ sau ngày học. Điều này bao gồm các buổi lễ ăn mừng, tiệc tùng, đồ ăn nhẹ trong lớp và phần thưởng cho học sinh về thành tích hoặc hành vi cư xử.

**Tại sao phải cung cấp các thực phẩm và đồ uống lành mạnh tại trường học?**

Mỗi ngày, giáo viên và nhân viên nhà trường chuẩn bị cho học sinh thành công trong lớp học, cũng như khuyến khích ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất, hướng dẫn các em đến thành công suốt đời. Bằng cách giúp các em bắt đầu những thói quen lành mạnh ngay từ đầu đời, chúng ta có thể giúp giảm bớt rủi ro cho sức khỏe của con em mình và tăng cơ hội sống lâu hơn, có năng suất hơn.

Ngoài ra, Chính sách về Sức khỏe của Học khu của chúng tôi bao gồm các tiêu chuẩn cho thức ăn nhẹ được cung cấp và bán trong các trường học đáp ứng các yêu cầu của liên bang.

**Làm thế nào tôi có thể hỗ trợ những thay đổi lành mạnh này ở trường học?**

Phụ huynh/giám hộ nên:

* Kỷ niệm sinh nhật con em bằng cách gửi các món quà không phải là thực phẩm như nhãn dán, bút chì hoặc quà đến lớp học như một cuốn sách hoặc quả bóng trên sân chơi *(xin giáo viên gợi ý).*
* Bảo đảm tất cả các thực phẩm và đồ uống được gửi đến trường cho các buổi lễ kỷ niệm sinh nhật là các lựa chọn thực phẩm lành mạnh, ví dụ: các cốc trái cây, trái cây và rau quả tươi, các cốc hoặc túi táo say nhiễn, bắp rang, sữa chua gogurt, các thanh granola, v.v…
* Hỏi giáo viên của con em quý vị về những phần thưởng/quà không phải là thực phẩm hoặc lành mạnh được sử dụng trong lớp học.
* Tham gia vào việc thiết lập kế hoạch cho các bữa tiệc trong trường bao gồm các trò chơi, vật dụng thủ công và thực phẩm và thức uống lành mạnh.
* Tránh mang thức ăn vặt như khoai tây chiên, kẹo, soda, bánh nướng, bánh quy, v.v… đến trường.

**Tôi có thể giúp được gì khác?**

Chúng tôi mời quý vị cùng tham gia với chúng tôi làm việc với các phụ huynh, giáo viên, nhân viên nhà trường và các nhóm cộng đồng khác qua trang mạng của Ủy Ban Sống Lành Mạnh của trường (School Welllness Committee). Chúng tôi hoan nghênh các ý tưởng và sự hỗ trợ của quý vị trong việc tạo ra một môi trường trường học lành mạnh hơn cho học sinh của chúng tôi.

Xin vui lòng liên lạc với [TÊN VÀ THÔNG TIN CỦA NGƯỜI LIÊN LẠC] với bất kỳ câu hỏi và ý tưởng nào quý vị có thể có. Để biết thêm thông tin về Quà vặt Thông minh (Smart Snacks) ở trường và Chính sách Sức khỏe Lành mạnh của Học Khu Thống Nhất San Diego, hãy truy cập vào: <https://www.sandiegounified.org/competitivefoods>.

Cùng nhau chúng ta có thể dạy cho con em chúng ta giữ những thói quen lành mạnh mãi mãi!