Mahal na Magulang/Tagapag-alaga:

Sa (INSERT SCHOOL NAME) nagsisikap kaming matiyak na ang mga isipan at katawan ng mga mag-aaral ay handa sa pag-aaral bawa't araw, subali't kailangan namin ang inyong tulong upang ang ating paaralan ay higit na malusog!

**Pampalusog na Miryenda at Pagdiriwang sa Paaralan**

Upang matulungan ang kalusugan at mabuting pangangatawan ng mag-aaral, ang ating paaralang distrito ay gumawa ng mga pamantayan sa nutrisiyon para sa lahat ng pagkain at inuming iniaalok at ipinagbibili sa paaralan ng sinumang grupo, kabilang ang mga samahan ng magulang/mag-aaral, mga guro, mga booster, fundraiser, at paglilingkod sa pagkain at nutrisiyon sa araw ng pasukan at hanggang sa kalahating oras pagkatapos ng araw ng pagpasok. Kabilang dito ang mga pagdiriwang, party, miryenda sa silid-aralan, at mga gantimpala sa mag-aaral para sa ginawang kabutihan o pagpapakabait.

**Bakit nag-aalok ng pampalusog na pagkain at inumin sa paaralan?**

Araw-araw ang ating mga guro at kawani ay inihahanda ang mga mag-aaral upang magtagumapy sa silid-aralan, gayundin hinihikayat ang mga pampalusog na pagkain at mga gawain sa katawan, tungo sa habambuhay na tagumpay. Sa pagtulong sa kanilang maagang magsimulang ugaliing kumain ng pampalusog sa buhay, matutulungan nating mabawasan ang mga panganib sa kalusugan at maragdagan ang kanilang pagkakataong higit na humaba, higit na mabuting pamumuhay.

Sa karagdagan, ating ating District Wellness Policy ay kabilang ang mga pamantayan para sa miryendang iniaalok at itinitinda sa mga paaralan na tumutupad sa mga ipinatutupad ng pamahalaan.

**Papaano ako makatutulong sa pagbabagong ito sa paaralan?**

Ang mga magulang/tagapag-alaga at dapat:

* Ipagdiwang ang kaarawan ng kanilang anak sa pagpadala ng hindi pagkaing ipamimigay gaya ng stickers, lapis o regalo sa paaralan gaya ng aklat o bola sa palaruan (*tanungin ang guro sa mga mungkahi).*
* Tiyaking ang lahat ng pagkain at inuming ipadadala sa paaralan para sa pagdiriwang ay nakapagpapalusog gaya ng fruit cups, prutas at gulay, applesauce cups o pouches, popcorn, gogurt yogurts, granola bars, atbp.
* Tanungin ang guro ng inyong anak sa mga gantimpalang hindi nakakain na kanilang ginagamit sa silid-aralan.
* Sumali sa mga pagbalak sa mga party sa paaralan kabilang ang mga palaro, paggawa ng craft at mga pagkain at inuming pampalusog.
* Iwasang magdala ng pagkaing tsitsiryas gaya ng chips, kendy, soda, cupcakes, cookies, atbp sa paaralan.

**Papaano pa ako makatutulong?**

Inaanayayahan namin kayong samahan kami sa pakikipagtulugan sa mga magulang, guro, kawani at lupon ng bayan sa pamamagitan ng School Wellness Committee ng inyong paaralan. Hinihingi namin ang inyong mga kuro-kuro at suporta sa paglikha ng malusog na kapaligiran ng inyong paaralan para sa ating mga mag-aaral.

Pakiusap na tawagan si [INSERT CONTACT NAME AND CONTACT INFO] sa mga katanungan at mga kuro-kurong mayroon kayo. Para sa karagdagang kaalaman tungkol sa Smart Snacks sa paaralan at sa San Diego Unified Wellness Policy, puntahan ang: <https://www.sandiegounified.org/competitivefoods>.

Samasama nating turuan ang ating mga mag-aaral ng ugaling pagkaing pampalusog na tatagal habambuhay!