عزيزي ولي الأمر / الوصي:

في( أدخل إسم المدرسة) نحن نعمل بجهد لضمان أن عقول وأجساد الطلاب جاهزة للتعلم كل يوم ، ولكننا بحاجة إلى مساعدتكم لجعل مدرستنا أكثر صحة!

**الوجبات الخفيفة الصحية والاحتفالات في المدرسة**

من أجل دعم صحة الطلاب وعافيتهم ، وضع قطاع مدرستنا معايير تغذية لجميع الأطعمة والمشروبات المقدمة والمباعة في المدرسة من قبل أي مجموعة ، بما في ذلك منظمات الآباء / الطلاب والمدرسين والمعززين ووسائل جمع التبرعات وخدمات الطعام والتغذية خلال اليوم الدراسي وما يصل إلى نصف ساعة بعد اليوم الدراسي. ويشمل ذلك الاحتفالات والحفلات والوجبات الخفيفة في الفصول الدراسية ومكافآت الطلاب للأداء أو السلوك الدراسي.

**لماذا نقدم الأطعمة والمشروبات الصحية في المدارس؟**

 كل يوم يقوم المدرسون والموظفون لدينا بإعداد الطلاب للنجاح في الفصول الدراسية ، وكذلك تشجيع الأكل الصحي والنشاط البدني، مما يؤدي بهم إلى النجاح لمدى الحياة. من خلال مساعدتهم على بدء عادات صحية مبكرة في الحياة ، يمكننا المساعدة في الحد من المخاطر الصحية لأطفالنا وزيادة فرصهم في حياة أطول و أكثر إثمارا.

بالإضافة إلى ذلك ، تتضمن سياسة المنطقة الصحية لدينا معايير للوجبات الخفيفة التي يتم تقديمها وبيعها في المدارس لتلبية المتطلبات الفيدرالية.

**كيف يمكنني دعم هذه التغييرات الصحية في المدارس؟**

يجب على الآباء / أولياء الأمور:

\*احتفل بعيد ميلاد الطفل عن طريق إرسال هدايا غير غذائية مثل الملصقات وأقلام الرصاص أو هدية إلى الصف مثل كتاب أو كرة ملعب (اطلب من المعلم للحصول على اقتراحات).

\*التأكد من أن جميع الأطعمة والمشروبات التي يتم إرسالها إلى المدرسة لاحتفالات عيد الميلاد تعزز خيارات الطعام الصحي على سبيل المثال أكواب فواكه ، فواكه وخضراوات طازجة ، كؤوس أو أوعية تفاح ، فشار ، لبن زبادي ، حبيبات الجرانولا ، إلخ

\*اسأل مدرس طفلك عن المكافآت / الحوافز غير الغذائية أو الصحية التي يستخدمها في الصف.

\*شارك في التخطيط لحفلات العطلات المدرسية التي تشمل الألعاب والحرف والأطعمة والمشروبات الصحية.

\*تجنب جلب المواد الغذائية غير المرغوب فيها مثل رقائق البطاطس ، والحلوى ، والصودا ، والكب كيك ، والبسكويت إلخ إلى المدرسة.

**كيف يمكنني المساعدة؟**

ندعوك للإنضمام إلينا في العمل مع الآباء والمعلمين وموظفي المدرسة والمجموعات المجتمعية الأخرى من خلال لجنة العافية المدرسية في موقعنا. نحن نرحب بأفكارك ودعمك في خلق بيئة مدرسية صحية لطلابنا.

الرجاء الإتصال ب (أدخل اسم جهة الاتصال ومعلومات الاتصال) إذا كان لديكم أي أسئلة وأفكار . للمزيد من المعلومات حول الوجبات الذكية في المدرسة والسياسة الصحية في قطاع سان دييغو الموحد، تفضل بزيارة:

<https://www.sandiegounified.org/competitivefoods>.

معا يمكننا أن نعلم أطفالنا عادات صحية تدوم إلى الأبد!