



Ngày:

Kính Gởi Quý Gia Đình:

Quý vị có biết rằng những trẻ em mạnh khỏe luôn học giỏi ở trường hay không? Có rất nhiều thứ quý vị có thể làm để giúp con quý vị được mạnh khỏe. Khi con quý vị nhìn thấy quý vị chọn những thứ lành mạnh, các em sẽ muốn làm theo như vậy.

Chúng tôi ủng hộ chương trình có tên gọi là **Ready, Set, Go 5210**. Chương trình này có bốn sự chọn lựa lành mạnh mà tất cả chúng ta đều có thể làm:

5

Ăn ít nhất **5** phần trái cây và rau quả mỗi ngày. Khi trẻ em thấy quý vị ăn những thức ăn lành mạnh, các em cũng sẽ ăn theo.

2

Mỗi ngày chỉ sử dụng màn hình **2** tiếng hoặc ít hơn. (Trẻ em dưới hai tuổi **không** nên sử dụng màn hình.) Thay vào đó, hãy đi chơi ngoài trời hoặc đọc sách với con quý vị. Những trẻ em nào ít sử dụng màn hình luôn học giỏi ở trường. Đừng để TV/máy điện toán trong phòng ngủ hầu giúp cho con quý vị sẵn sàng đi học.

1

Tập thể dục mỗi ngày ít nhất **1** tiếng! Chạy, nhảy, đi xe đạp hoặc đi bộ. Những trẻ em nào tập thể dục mỗi ngày luôn học giỏi ở trường.

0

Số **0** cho thấy chúng ta chỉ nên uống bao nhiêu lượng đường. (Nước soda, nước uống thể thao, nước ép rau quả, nước trái cây, v.v.) Uống sữa ít chất béo hoặc nước lọc khi quý vị khát. (Trẻ em trong lứa tuổi từ 12 tháng đến 2 tuổi nên uống sữa nhiều chất béo.) Nước lọc tốt nhất để uống trong ngày và dễ dàng đem theo khi ra khỏi nhà.

Chúng tôi sẽ gửi về nhà thêm nhiều ý tưởng về cách làm thế nào để chọn lựa sự lành mạnh. Xin chia sẻ với chúng tôi những điều mà gia đình quý vị làm để giữ gìn sức khỏe hầu chúng tôi có thể chia sẻ với những gia đình khác.

Chúng tôi muốn cùng với quý vị giúp con quý vị chuẩn bị sẵn sàng để vào lớp mẫu giáo. Nên nhớ, trẻ em lành mạnh luôn học giỏi ở trường.