



致：家长/看护人

有关事项：“先玩后吃”计划

我校已参加卑诗省 Action Schools! 活动，这项活动旨在使在校学生能够更为轻松地选择健康饮食。

我校将在中午休息期间试行新的时间安排，让学生先玩后吃。“先玩后吃”计划的好处在于：

- 使学生在操场和课堂上都能有更好的表现
- 减少中午休息时间意外事件的发生
- 提高饮食量
- 学生享用午餐时更安静、更平和、更专注
- 减少操场和学校里的垃圾
- 学生返回教室的速度更快，可以马上安下心来准备上课

中午休息时间，先让学生到操场上玩耍，之后，到洗手间清洗双手，然后回到教室坐下来享用午餐。新的时间安排如下：

中午 12:00 尽情玩耍
下午 12:25 响铃，到洗手间洗手
下午 12:30 响铃，进入教室享用午餐
下午 12:50 音乐欣赏/默读
下午 1:00 下午课程开始

试行此计划的学校已经发现，学生的饮食欲更高。为免孩子过饥，要让他们吃早餐，并给他们带些健康零食。有关零食建议，请与学校联系，或浏览加拿大营养学家学会网站 www.dietitians.ca 以了解有关午餐和零食的建议。

这项新的时间安排最多将试用 ___ 个月。希望这项“先玩后吃”计划能够进一步推动健康饮食活动，并提升学生的各项表现。

对于这项新计划，如果您有任何问题或建议，请与学校联系。