



致：家長/看護人

有關事項：“先玩後吃”計劃

我校已參加卑詩省 Action Schools! 活動，這項活動旨在使在校學生能夠更為輕鬆愉快地選擇健康飲食。

我校將在中午休息期間試行新的時間安排，讓學生先玩後吃。“先玩後吃”計劃的好處在於：

- 使學生在操場和課堂上都能有更好的表現
- 減少中午休息時間意外事件的發生
- 提高飲食量
- 學生享用午餐時更安靜、更平和、更專注
- 減少操場和學校裏的垃圾
- 學生返回教室的速度更快，可以馬上安下心來準備上課

中午休息時間，先讓學生到操場上玩耍，之後，到洗手間清洗雙手，然後回到教室坐下來享用午餐。新的時間安排如下：

中午 12:00 時	盡情玩耍
下午 12:25 時	響鈴，到洗手間洗手
下午 12:30 時	響鈴，進入教室享用午餐
下午 12:50 時	音樂欣賞/安靜閱讀
下午 1:00 時	下午課程開始

試行此計劃的學校已經發現，學生的飲食欲更高。為免孩子過饑，要讓他們吃早餐，並給他們帶些健康零食。有關零食建議，請與學校聯絡，或瀏覽加拿大營養學家學會網站 [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca) 以瞭解有關午餐和零食的建議。

這項新的時間安排最多將試用 \_\_\_ 個月。希望這項“先玩後吃”計劃能夠進一步推動健康飲食活動，並提升學生的各項表現。

對於這項新計劃，如果您有任何問題或建議，請與學校聯絡。