ਘਰ ਲਈ ਯਾਦ ਪੱਤਰ

ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ: ਮਾਪੇ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਵਿਸ਼ਾ: ਐਕਸ਼ਨ ਸਕੂਲਜ਼! ਬੀ.ਸੀ. ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ
ਸਕੂਲਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਐਕਸ਼ਨ ਸਕੂਲਜ਼! ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਸਕੂਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਐਕਸ਼ਨ ਸਕੂਲਜ਼! ਬੀ.ਸੀ. ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ ਜੋ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਿਜੀ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣਾ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ-ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਹੋਰ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੂਬੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.actionschoolsbc.ca ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ
ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਿਆਂ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ਲ) ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤਾ ਫ਼ਾਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਭਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਲਾਸ ਟੀਚਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭੇਜੋ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ:______________________________

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ?

0 **ਨਹੀਂ,** ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇ।

0 **ਹਾਂ,** ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ:
-
____
____

ਮਾਪੇ/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਦਸਖ਼ਤ:______________________ ਤਾਰੀਖ਼: __________________