Cambodian

មាតាបិតា​/អ្នកអាណាព្យាបាលសិស្សជាទីរាប់អានៈ

នៅតាមសាលា \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ យើងប្រឹងប្រែងយ៉ាងខ្លាំងក្លាដើម្បីអប់រំណែនាំសិស្សអោយមានប្រាជ្ញាវៀងវៃ និងមានកម្លាំងខ្លាំងក្លាជាក់លាក់ ដើម្បីប្រុងប្រៀបខ្លួនសិក្សាអោយបានជារៀងរាល់ថ្ងៃ ប៉ុន្តែយើងត្រូវការលោកអ្នកជួយដល់សាលារៀនរបស់យើងអោយកាន់តែប្រសើរថែមទៀត!

អាហារក្រៅពេលអោយមានសុខភាពល្អ និងពីធីប្រារព្ធទូទៅនៅតាមសាលារៀន

ដើម្បីគាំទ្រសិស្សរបស់យើងអោយមានសុខភាពល្អ ក្រសួងអប់រំប្រចាំរបស់យើងបានបង្កើតអោយមានវិន័យសំរាប់អាហារបំប៉ន់ និងការផ្តល់ភេសជ្ជះទាំងអស់ និងការលក់នៅក្នុងសាលារៀនដោយក្រុម, សមាគមមាតាបិតា/សិស្ស, លោកគ្រូ-អ្នកគ្រូ, សមាគមទូទៅ, ក្រុមមកលក់ម្ហូបអាហារ និងភេសជ្ជះទាំងអស់ត្រូវមានសុខភាពល្អដល់សិស្ស លក់ពេលសិស្សសិក្សា និងក្រោយពេលសិស្សចេញទៅផ្ទះចំនួនសាមសិបនាទី។ នេះមានរួមនឹងបា្ររព្ធពីធីអ្វីមួយ, ជប់លៀងអ្វីមួយ, លក់អាហារក្រៅពេល ពេលសិស្សមានកម្មវិធីសំម្តែង កម្មវិធីលើកទឹកចិត្តសិស្សនៅតាមសាលារៀន។

ហេតុអ្វីបានជាផ្តល់អាហារ និងភេសជ្ជះដែលមានជីវជាតិល្អដល់សិស្ស?

ជារៀងរាល់ថ្ងៃ លោកគ្រូ-អ្នកគ្រូ និងបុគ្គលិកសាលារៀនរៀបចំបង្រៀនសិស្សសិក្សាអោយបានជោគជ័យ ព្រមទាំងលើកទឹកចិត្តសិស្សញុំាអាហារដែលធ្វើអោយមានសុខភាពល្អ និងចូលរួមជាមួយកម្មវិធីកីឡាដែលបំប៉ន់ខ្លួនអោយមានសុខភាពល្អទៀតផង។ ការណែនាំនេះអាចជួយដល់សិស្សអោយចាប់ផ្តើមមានទម្លាប់ល្អជួយខ្លួនឯងទាន់ពេលវេលា យើងជួយដល់សិស្សរបស់យើងកាត់បន្ថយភាពគ្រោះថ្នាក់ទាក់ទងនឹងសុខភាព ព្រមទាំងបង្កើនខ្លួនអោយមានជិវិតកាន់តែល្អប្រសើរឡើងៗ។

បន្ថែម ច្បាប់វិន័យសុខភាពរបស់ក្រសួងអប់រមប្រចាំក្រុងរបស់យើងមានរួមនឹងវិន័យសំរាប់អាហារក្រៅពរលដែលផ្តល់អោយសិស្ស និងលក់នៅតាមសាលារៀនតម្រូវអោយមានការតម្រូវតាមច្បាប់សហព័ន។

តើខ្ញុំអាចជួយគាំទ្រការកែប្រែសុខភាពសិស្សអោយបានល្អយ៉ាងដូចម្តេច?

មាតាបិតា/អ្នកអាណាព្យាបាលសិស្សគួរតែៈ

* យកសម្ភារះសិក្សាមកចែកចាយអោយសិស្សជារង្វាន់ជំនួសសំណីអាហារដូចជាៈ ខ្មៅដៃ, stickers, សៀវភៅរៀនអាន ឬបាល់សំរាប់សិស្សលេងនៅតាមទីធាសាលារៀន (ចូរសួរយោបល់ពីគ្រូ) ពេលធ្វើពិធីជប់លៀងខួបកំណើតកូននៅតាមថ្នាក់រៀន។
* ជ្រើសរើសកម្ហូបអាហារ និងភេសជ្ជៈដែលមានសុខភាពល្អមកចែកចាយដល់សិស្សនៅតាមថ្នាក់រៀន ពេលមានពិធីខួបកំណើតកូនដូចជាៈ ទឹកផ្លែឈើ, ផ្លែឈើស្រស់ និងបន្លែ, ទឹកផ្លែប៉ោម ឬទឹកផ្លែឈើទូទៅ, ពោតលីង, បង្អែម gogurt yogurts, granola bars ។ល។
* សួរដល់គ្រូកូនអ្នកអំពី ការលើកទឹកចិត្តសិស្សដោយមិនយកចំណីអាហារ ឬយករបស់/សម្ភារះអ្វីមួយដែលជារង្វាន់លើកទឹកចិត្តអោយសិស្សក្មុងថ្នាក់រៀន។
* អញ្ជើញមកចូលរួមរៀបចំគម្រោងជប់លៀង ពេលមានពិធីបុណ្យជប់លៀងឈប់សម្រាកដែលមានរួមនឹង ការលេងល្បែងកំសាន្ត, សិប្បកម្ម និងម្ហូបអាហារ និងភេស ជ្ជះដែលផ្តល់សុខភាពល្អដល់សិស្ស។
* ចៀសវៀងអោយកូនយករបស់មិនមានសុខភាពល្អមកញុំានៅតាមសាលរៀនដូចជាៈ នំកញ្ចប់, ស្ករគ្រាប់, ទឹកក្រូចកំប៉ុង, នំ cupcakes នំ cookies ។ល។

តើខ្ញុំអាចជួយបានអ្វីទៀត?

 យើងសូមអញ្ជើញលោកអ្នកមកចូលរួមធ្វើការជាមួយមាតាបិតា, លោកគ្រូ០អ្នកគ្រូ, បុគ្គលិកសាលារៀន និងក្រុមសហគមន៍នៅក្នុងគណកម្មាការផ្តល់សុខភាពសិស្សនៅតាមសាលារៀនកូន។ យើងស្វាគមន៍យោបល់ និងការគាំទ្ររបស់លោកអ្នកក្នុងការបង្កើតបរិយាកាសសាលារៀនរបស់យើងមានសុខភាពល្អដល់សិស្សទាំងអស់។

សូមទាក់ទងសាលា \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ពត៌មានបន្ថែមស្តីអំពី អាហារបន្ថែមអោយមានសុខភាពល្អនៅតាមសាលារៀន និងវិន័យណែនាំ

អោយមានសុខភាពល្អរបស់សាលារៀនប្រចាំទីក្រុង San Diego ចូរបើកប្រព័នវែបសាយនេះមើលៈ <https://www.sandiegounified.org/competitivefoods>.

ការរួបរួមគ្នា យើងអាចបង្រៀនសិស្សរបស់យើងទាំងអស់អោយមានទម្លាប់ល្អជារៀងរហូត!