

Lời Chỉ Dẫn cho Phụ Huynh



20 Cách Tạo Cho Con Em Quý Vị Có Sức Để Học *fit for learning*

1. Hãy làm người gương mẫu.
2. Cắt sẵn trái cây và rau quả để dễ lấy được.
3. Dùng cơm tối với con em.
4. Cho con em theo khi đi chợ mua thực phẩm và khi chuẩn bị nấu ăn.
5. Đi bộ hay lái xe đạp chung với nhau.
6. Cho con em uống sữa không chất béo hoặc ít chất béo.
7. Giảm bớt thức ăn tạp nhạp trong nhà.
8. Nên chọn kỹ khi ăn thức ăn bán ngoài tiệm (fast food).
9. Đếm lượng ca-lô-ri.
10. Khi đi chợ mua thực phẩm, đọc nhãn hiệu thực phẩm với con em.
11. Hạn chế xem ti-vi, phim video và chơi điện tử chỉ một ngày một tiếng.
12. Ăn rau quả cùng với con em.
13. Ăn bánh mì nâu (whole wheat) thay vì bánh mì trắng.
14. Nhắc nhở con em uống thật nhiều nước.
15. Khuyến khích con em ăn trái cây cho bữa ăn nhẹ.
16. Giúp con em hoạt động cơ thể 60 phút mỗi ngày.
17. Tạo một khung cảnh ăn uống thân mật.
18. Cho con em ăn ngọt một cách vừa phải.
19. Chọn và nấu các thức ăn ít muối.
20. Nên cho con em ăn thức ăn sáng lành mạnh mỗi ngày.



www.fitforlearning.org



fit for learning Chương trình Có Sức Để Học được đưa ra bởi Ty Giáo Dục Hạt Santa Clara cùng với sự hợp tác của cơ quan Healthy Silicon Valley.

Chân thành cảm tạ các bảo trợ viên rộng lượng.



County Board of Education

Leon F. Beauchman • T.N. Ho
Jane Howard • Grace H. Mah • Craig Mann
Gary Rummelhoff • Anna Song

Interim County Superintendent of Schools

Joe Fimiani

SANTA CLARA COUNTY  OFFICE OF EDUCATION

1290 Ridder Park Drive
San Jose, CA 95131-2304
(408) 453-6500
www.sccoe.org