


 ការប្រកួត
អាហារពេលព្រឹករបស់សាលា

**តើលោកអ្នកដឹងឬទេថា កូនរបស់លោកអ្នកអាចទទួលបានអាហារពេលព្រឹកដោយឥតគិតថ្លៃ
 នៅសាលាជាអ្វីៗរាល់ថ្ងៃ?**

សិស្សរបស់ក្រសួងអប់រំនៃទីក្រុងហ្សឺណែវដែលហ្ស៊ីទាំងអស់ អាចទទួលបានអាហារពេលព្រឹក (និងអាហារថ្ងៃត្រង់) ដោយឥតគិតថ្លៃ រៀងរាល់ថ្ងៃសិក្សា។ បើសិនជាលោកអ្នកមិនបានដឹង នេះប្រហែលជាដោយសារសាលាតម្រូវឱ្យកូនរបស់លោកអ្នកទៅសាលាពីព្រលឹមដើម្បីញ៉ាំអាហារពេលព្រឹក។ ក្រុមជាដៃគូ អាហារពេលព្រឹកនៃទីក្រុងហ្សឺណែវដែលហ្ស៊ី នឹងរៀបចំការប្រកួតនេះ ពីព្រោះអាហារពេលព្រឹកដែលមានជីវជាតិ មិនត្រឹមតែផ្តល់នូវសុខភាពល្អប៉ុណ្ណោះទេ វាថែមទាំងជួយបង្កើនសមត្ថភាពរបស់ក្មេងក្នុងការ សិក្សា និង ការទទួលបានជោគជ័យ។



- សិស្សដែលបរិភោគអាហារពេលព្រឹករបស់សាលា៖**
- មិនសូវ អវត្តមាន ឬ មករៀនយឺតពេល
 - មិនសូវទៅជួបគិលានុបដ្ឋាកញ្ជឹកញាប់
 - រៀនបានពិន្ទុល្អជាង
 - ប្រឡងទូទៅបានលទ្ធផលប្រសើរជាង
 - មានអត្រាទាបនៃជម្ងឺ
 - មិនសូវធាត់លើសទម្ងន់
 - មិនសូវមានបញ្ហាអាកប្បកិរិយា
 - មានអត្រាទាបនៃ វិបត្តិផ្លូវចិត្ត ភ័យក្លាច និង ការដែលនៅមិនស្ងៀម។

ការប្រកួតអាហារពេលព្រឹករបស់សាលានៃទីក្រុងហ្សឺណែវដែលហ្ស៊ី៖ ការប្រកួតនេះនឹងចាប់ផ្តើមពី ខែតុលា ដល់ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៧។ សាលាដែលមានការកើនឡើងច្រើនបំផុតនៃចំនួនសិស្សដែលទទួលបានអាហារពេលព្រឹករបស់សាលា នឹងទទួលបានរង្វាន់នៅនិទាយរដូវនៃឆ្នាំ២០១៨។ សាលាត្រូវចុះឈ្មោះឱ្យទាន់ថ្ងៃទី ៣០ ខែកញ្ញា ដើម្បីចូលរួម។

ប្រាប់ឱ្យសាលារបស់លោកអ្នកចុះឈ្មោះតាមរូបសែ៖ www.phillyschoolbreakfast.org

ដែលគួរ ទូទាំងក្រុង

ទីភ្នាក់ងារ សាធារណៈ និង ឯកជន នៅទូទាំងទីក្រុង កំពុងធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីសម្របសម្រួលនិងគាំទ្រដល់ការប្រកួតអាហារពេលព្រឹករបស់សាលា នៃទីក្រុងហ្សឺណែវដែលហ្ស៊ី នេះ។ ការប្រកួតនេះបានទាក់ទាញ អាជីវករ មូលនិធិ និង ជើងឯក ជាច្រើន ក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងភាពអត់ឃ្លានរបស់ក្មេង។

ដើម្បីជ្រាប ព័ត៌មានបន្ថែម និង បញ្ជីឈ្មោះដៃគូទាំងអស់ សូមមើលក្នុងរូបសែ៖ www.phillyschoolbreakfast.org

តើលោកអ្នកបានជ្រាបដែរឬទេ៖ អាហារពេលព្រឹកនៅសាលាមានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងប៉ុន្មានឆ្នាំថ្មីៗនេះ

បរិបទអាហាររូបត្ថម្ភថ្មីរបស់សហព័ន្ធ តម្រូវឲ្យមានជាតិ ស្ករ និង អំបិល តិច ហើយក៏ត្រូវបន្ថែម ផ្លែឈើ បន្លែ និង ធញ្ញជាតិ។ លើសពីនេះទៀត ក្រសួងអប់រំ កំពុងធ្វើការកែលម្អក្នុងតំបន់៖

- អាចជ្រើសរើស អាហារពេលព្រឹក ក្តៅ ឬ ត្រជាក់ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ *(ជ្រើសម្រាប់ឆ្នាំនេះ!)*
- ប្រព័ន្ធល្អប្រសើរជាងមុនសម្រាប់សាលានីមួយៗ ជ្រើសរើសកម្មវិធីអាហារដែលត្រូវតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់សិស្ស
- មាន ផ្លែឈើស្រស់ៗ ជាច្រើនថែមទៀត
- ទទួលមតិយោបល់ពីសិស្សបន្ថែមទៀត

ទីក្រុង ហ្វ្រីឡាដែលហ្ស៊ា មានចំណាត់ថ្នាក់ទី ៤៤ ក្នុងចំណោម ក្រសួងអប់រំធំៗ ៧៣ របស់សហរដ្ឋអាមេរិក

ប្រភព៖ FRAC «អាហារពេលព្រឹករបស់សាលា៖ ធ្វើឲ្យមានដំណើរការនៅក្រសួងអប់រំធំៗ» ខែកុម្ភៈ ២០១៧

ការទាក់ទាញសិស្សឲ្យបានកាន់តែច្រើនឲ្យញ៉ាំអាហារពេលព្រឹករបស់សាលារៀន មានការងាយស្រួលជាងមុននៅពេលដែលយើងផ្តល់អាហារពេលព្រឹក «ក្រោយពេលកណ្តឹងរោទ៍» ដែលជាផ្នែកមួយនៃថ្ងៃសិក្សា។ សាលារៀនអាចឲ្យ៖

- **ញ៉ាំអាហារពេលព្រឹកនៅក្នុងថ្នាក់រៀន (BIC)៖** ភាគច្រើនសម្រាប់ក្មេងតូចៗ ឲ្យញ៉ាំអាហារពេលព្រឹកក្នុងអំឡុងពេល ១០ ទៅ ១៥ នាទី ដំបូងនៃថ្នាក់រៀន ជាញឹកញាប់ ក្នុងពេលប្រកាសដំណឹងពេលព្រឹក ឬ ក្នុងពេលកត់វត្តមានអវត្តមាន។
- **យកអាហារហើយ ចេញទៅ៖** ជារឿយៗ វិធីនេះមានដំណើរការល្អជាមួយសិស្សធំៗ ឬ នៅសាលាដែលគ្មានពេលវេលាផ្តល់អាហារពេលព្រឹកដល់សិស្ស។ ការដែលអាចយកអាហារពេលព្រឹក ហើយចេញទៅ អាចធ្វើបាននៅសាលាញ៉ាំបាយ ឬនៅកន្លែងគិតលុយទូទាំងសាលា។
- **ឱកាសលើកទីពីរ៖** នៅពេលដែលអាហារពេលព្រឹកត្រូវបានផ្តល់ឲ្យបន្ទាប់ពីម៉ោងសិក្សាទីមួយ។ សិស្សអាចញ៉ាំវានៅក្នុងសាលាញ៉ាំបាយ ក្នុងពេលសម្រាក នៅតាមផ្លូវទៅថ្នាក់រៀន ឬ នៅក្នុងថ្នាក់រៀន គឺអាស្រ័យទៅលើអ្វីដែលអាចដំណើរការបានល្អបំផុតសម្រាប់សាលា។ វាអាចដំណើរការល្អបំផុតសម្រាប់សិស្សធំៗ ដែលពួកគេភាគច្រើនមិនឃ្លានអាហារនៅពេលព្រឹកព្រហាម។

នៅខែកញ្ញានេះ៖

- ១) ប្រាប់ឲ្យសាលារបស់កូនលោកអ្នកចុះឈ្មោះប្រកួត អាហារពេលព្រឹករបស់សាលា នៃទីក្នុងហ្វ្រីឡាដែលហ្ស៊ា និង
- ២) ប្រាប់ឲ្យកូនលោកអ្នកសាកញ៉ាំអាហារពេលព្រឹករបស់សាលា!