

Philadelphia  
**SCHOOL BREAKFAST**  
Challenge

***Bạn Có Biết Là Con Mình Có Thể Được Ăn Sáng Ở Trường Mỗi Ngày Hay Không?***

Mọi học sinh của Sở Giáo Dục Philadelphia đều có thể ăn sáng (và ăn trưa) miễn phí tại trường mỗi ngày. Nếu bạn không biết, có lẽ vì trường của con bạn buộc em phải đến trường sớm để ăn sáng. Nhóm đối tác The Philadelphia School Breakfast Challenge sẽ thay đổi điều này vì ăn sáng lành mạnh không chỉ hỗ trợ tốt cho sức khỏe mà còn tăng cường khả năng học tập và thành công cho trẻ em.



**Học Sinh Nào Ăn Sáng Tại Trường:**

- Ít nghỉ học hoặc đi trễ
- Ít đến phòng y tế
- Được điểm tốt nhiều hơn
- Kết quả tốt hơn trong các kỳ thi tiêu chuẩn
- Tỷ lệ bệnh tật thấp hơn
- Ít bị béo phì
- Ít bị hạnh kiểm xấu
- Tỷ lệ thấp hơn về chứng trầm cảm, lo lắng và hiệu động thái quá

**CHƯƠNG TRÌNH PHILADELPHIA SCHOOL BREAKFAST CHALLENGE:** Việc thay đổi sẽ bắt đầu từ tháng 10 đến tháng 12 năm 2017. Trường nào có nhiều học sinh ăn sáng sẽ được thưởng vào mùa xuân năm 2018. Để tham gia các trường phải đăng ký trước ngày 30 tháng 9. Hỏi trường của bạn để đăng ký tại: [www.phillyschoolbreakfast.org](http://www.phillyschoolbreakfast.org)

**QUAN HỆ ĐỐI TÁC KHẮP THÀNH PHỐ**

Các cơ quan công cộng và tư nhân khắp thành phố đang cùng nhau làm việc để phối hợp và hỗ trợ cho Chương Trình Philadelphia School Breakfast Challenge. Chương trình lôi cuốn 1 loạt các cơ quan doanh nghiệp, các quỹ và các nhà vô địch khác trong việc chống nạn đói của trẻ em.

**Muốn biết thêm chi tiết và toàn bộ danh sách của các đối tác, xin vui lòng đọc:**

**[www.phillyschoolbreakfast.org](http://www.phillyschoolbreakfast.org)**

# Bạn Có Biết: Gần Đây Ăn Sáng Ở Trường Đã Thay Đổi Hay Không?

Các tiêu chuẩn dinh dưỡng mới của liên bang đòi hỏi trong thức ăn có ít đường và muối cũng như phải thêm nhiều loại trái cây, rau cải và ngũ cốc nguyên hạt.

Ngoài ra, Sở Giáo Dục đã và đang làm việc để cải tiến tại địa phương:

- Lựa chọn giữa thức ăn nóng và lạnh (*mới của năm nay!*)
- Các hệ thống tốt hơn cho cá nhân từng trường đặt thực đơn theo sở thích của học sinh
- Nhiều trái cây tươi hơn
- Nhiều ý kiến đóng góp của học sinh hơn

## Thành Phố Philadelphia Được Xếp Hạng 44 Trong 73 Các Sở Giáo Dục Lớn Của Hoa Kỳ.

Để dễ dàng có được số học sinh ăn sáng nhiều hơn thì nên phục vụ ăn sáng “**sau khi chuông reo**”. Các trường có thể phục vụ:

- **Ăn Sáng Trong Lớp (BIC):** Thường được dọn cho học sinh lớp nhỏ, thức ăn sáng được dọn trong vòng 10-15 phút đầu giờ học, là thời gian dành cho thông báo buổi sáng hoặc là giờ điểm danh.
- **Lấy Và Mang Đi:** Thường là dành cho các học sinh lớp lớn hoặc tại những trường không có chỗ để dọn buổi ăn sáng cho học sinh. Thức ăn sáng có thể mua tại nhà ăn hoặc tại những ki-ốt khắp trường.
- **Cơ Hội Thứ Hai:** Là lúc thức ăn sáng được dọn sau tiết học thứ nhất. Học sinh có thể ăn tại nhà ăn, trên đường đến lớp, hoặc trong lớp học, tùy biện pháp nào hiệu quả đối với trường. Cách này hữu hiệu nhất cho những học sinh nào không cảm thấy đói bụng vào buổi sáng sớm.

**Tháng 9 này:**

- 1) Yêu cầu trường của con bạn đăng ký vào Chương Trình Philadelphia School Breakfast Challenge, và,**
- 2) Kêu con bạn thử ăn sáng tại trường!**