

給家長與照顧者们:

这一整天的学校生活里我们有三次休息吃东西的机会。

第一次的休息时间是在十点左右所谓的"脑饥食"约五分钟，这段时间孩子可以吃健康的小点心。建议您准备类似像是去皮切好的水果或蔬菜、水煮蛋、起司或者一些干果在"脑饥食"时段食用。如果您的孩子对某些食物过敏，如此种要的事请您务必要告知班级导师。因为孩子们要轻松俐落的食用苹果、橘桔类等得请事先去皮或切块放置有盖子的盒子装。

第二次休息时间是 10:50 的上午茶。虽然孩子们可自己选所爱吃的，我们还是建议若您让孩子带像酸奶的健康食品时希望您另外装一个盒子，配一个小勺子。第三次是在 12:40 的午餐时间，若是使用保温盒请带着餐具。尚若要送餐请交给学校的办公室转送，这样才不会打扰到上课。

请配合学校的"无垃圾"校园计画，所带来校内的包装袋与废弃物将保留餐盒内让孩子们带回家丢弃。

休息时段所吃的食物最好分开装。请注意要带水壶并将带来学校的物品一率写上孩子的名字。每栋建筑物内的"awhina"走廊装置了一个细水管是装过滤好可以补充要喝的水。

请确认您孩子可以独立打开和关上所用的餐盒。能与同伴一起坐下来吃餐盒里的食物对于新入学的孩子往往是一种全新的体验。所以，我们建议您在家里先练习，并一起了解餐盒内装的食物是分三个阶段食用。