



เรื่อง ผลไม้ตามฤดูกาล ช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีสำหรับเด็ก  
เรียน ผู้ปกครอง

โรงเรียนเลิศหล้าถนนกาญจนาภิเษก ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็ก ๆ ทุกคน ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ รวมถึงการออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จึงได้จัดบริการอาหารว่างให้กับนักเรียนด้วยผลไม้ อาทิ กัลยไม้ กัลยน้ำว่า แอปเปิ้ล แก้วมังกร ชมพู ฝรั่งกิมจู และสาลี่ เป็นต้น โดยจะสลับปรับเปลี่ยนเวียนตามฤดูกาล ซึ่งนักเรียนในระดับปฐมวัยนั้น ทางโรงเรียนจะจัดอาหารว่างที่เป็นผลไม้ตามฤดูกาลให้นักเรียนในทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ สำหรับนักเรียนในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา ทางโรงเรียนจะจัดอาหารว่างที่เป็นผลไม้ตามฤดูกาลให้นักเรียนในทุกวันพุธ และวันศุกร์

ทั้งนี้การหมุนเวียนของผลไม้ อาจมีการซ้ำกันบ้างขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ อาทิ สภาพอากาศ คุณภาพของผลไม้ เป็นต้น ทางโรงเรียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเด็ก ๆ ทุกคน จะหันมารับประทานผลไม้ตามฤดูกาลมากขึ้น เพื่อสุขภาพที่ดี อีกทั้งยังควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน และเพียงพอในแต่ละวัน ซึ่งถือเป็นการวางรากฐานที่สำคัญ สำหรับการดูแลสุขภาพร่างกาย ให้เติบโตเหมาะสมกับช่วงวัยในอนาคตค่ะ

ด้วยรักและผูกพัน  
โรงเรียนเลิศหล้าถนนกาญจนาภิเษก



ใบตอบรับสารสัมพันธ์ฉบับพิเศษที่ 19/2562  
เรื่อง ผลไม้ตามฤดูกาล ช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีสำหรับเด็ก  
(กรุณาส่งใบตอบรับภายในวันที่ 26 มิถุนายน 2562)

ข้าพเจ้า ..... ผู้ปกครอง (ด.ช./ด.ญ.) .....

ชื่อเล่น ..... ชั้น ..... ได้รับสารสัมพันธ์ฉบับพิเศษที่ 19/2562 เรื่อง ผลไม้ตามฤดูกาล ช่วยส่งเสริมสุขภาพ  
ที่ดีสำหรับเด็กแล้ว และมีข้อเสนอแนะดังนี้.....

ลงชื่อผู้ปกครอง.....



Nutritional Seasonal Fruits for Our Children

Dear Parents/Guardians,

Lertlah School Kanchanapisek Road continuously encourages our students to be healthy through consumption of nutritious food from the five food groups, and consistent physical workout. Therefore, the School has arranged various fruits for the students during their break, such as bananas, apples, dragon fruit, rose apples, guavas and pears. The fruits provided are according to their season of harvest. The kindergarten students have the fruits on Mondays, Wednesdays and Fridays while P1-M3 students have theirs on Wednesdays and Fridays.

Students may get the same type of fruit within the week or repeated within the month due to many factors, such as the weather or the quality of the fruits in that season. Lertlah School Kanchanapisek Road hopes that enjoy delicious fruits of each season for their body to get enough nutrition for healthy development in accordance with their age level.

Sincerely,

Lertlah School Kanchanapisek Road



Reply Form Newsletter Special Edition 19/2019

Nutritional Seasonal Fruits for Our Children

(Please return this form by June 26, 2019.)

I, ....., parent/guardian of .....

(nickname) ....., in (class) ....., have received this newsletter Special Edition 19/2019.

Comments: .....

.....

Parent/Guardian Signature .....