Mùa xuân TIẾN VỀ PHÍA TRƯỚC!

Giờ Tiết Kiệm Ánh Sáng Ban Ngày sẽ bắt đầu lúc 2 giờ sáng Chủ Nhật, ngày 12 tháng 3. Ánh sáng mặt trời nhiều hơn vào buổi sáng có thể giúp chúng ta thức dậy và bắt đầu ngày mới tốt hơn. Để bù đắp lại số giờ ngủ bị thiếu, hãy đi ngủ sớm hơn bình thường một tiếng để thiết lập lại đồng hồ sinh học của bạn.

Các Hoạt Động DINH DƯỠNG

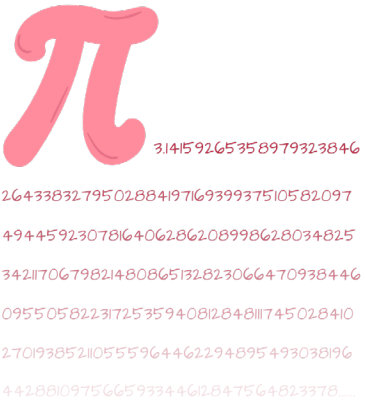
Tháng Ba là Tháng Dinh Dưỡng Quốc Gia! Hãy vui vẻ tham gia các hoạt động này để ủng hộ việc cải thiện dinh dưỡng và sức khỏe cho trẻ em và người lớn:

- **Tổ chức hoạt động nếm thử trái cây** họ cam quýt theo mùa

- Học cách **đọc nhãn thông tin dinh dưỡng**

- Thêm **10 phút đi bộ** mỗi ngày

- **Xem xét lại những thức uống của bạn:** từ bỏ một loại đồ uống nhiều đường hoặc nhiều chất béo trong tháng Ba



Pi DAY

Ngày Số Pi Quốc Gia là ngày 14 tháng 3. Tại sao? Vì 3,14 là giá trị của số Pi.

Tìm các hoạt động tại piday.org.

For info on The FruitGuys' Farm-to-School program, contact customer service:
650-243-5722 • fruitguysfarmtoschool.com

Xem FG trực tuyến! **Facebook:** @fruitguys • **Twitter:** @fruitguys

03-10-2023