

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 ném thử trái cây** họ cam quýt theo mùa



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

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (125g)	
Amount Per Serving	
% Daily Value*	
Total Fat	10g 20%
Sodium Fat	10g 20%
Cholesterol	10g 20%
Sodium	10g 20%
Total Carbohydrate	10g 20%
Sugar	10g 20%
Fiber	10g 20%

*Percent Daily Values are based on a diet of whole fruits. Your daily intake may be higher or lower depending on your eating habits.

- 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



3.14159265358979323846

26433832795028849716939937510582097

4944592307816406286208998628034825

3421170679821480865132823066470938446

095505822317253594081284811745028410

270193852110555964462294895493038196

442881097566593344612847564823378...

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.