

# escolas

## water-only



### Carta modelo para os pais

Caros pais/tutores/responsáveis,

Queremos proporcionar o ambiente mais saudável possível para que todos os nossos alunos prosperem. Decidimos, portanto, juntarmo-nos a muitas outras escolas em Londres como uma escola Water-Only.

Pedimos que nos ajudem, incentivando os vossos filhos a trazer apenas bebidas que sejam água ou leite magro simples (isto inclui leite desnatado ou meio gordo, sem lactose ou de soja. A menos que o possam fazer por razões médicas ou caso a criança tenha menos de 5 anos.)

Assumimos este compromisso porque estamos cientes de que as escolas que adotaram uma política water-only observaram uma melhoria na saúde, no comportamento e na aprendizagem dos alunos. As crianças que consomem açúcar em excesso nas suas dietas sofrem um risco elevado de cáries dentárias, obesidade e diabetes.

Comprometemo-nos, também, a reduzir o uso de plásticos de uso único.

A água é uma escolha acertada durante o dia, já que hidrata sem fornecer calorias adicionais ou correr o risco de danificar os dentes. Pedimos a vossa ajuda para proporcionar um ambiente em que todos os nossos alunos prosperem, apoiando o nosso trabalho.

Quando lhe for possível, por favor:

- ★ Tenha uma garrafa de água transparente e reutilizável, para evitar derramamento, disponível para o seu filho levar para a escola.
- ★ Encha as garrafas com água da torneira.
- ★ Ajude o seu filho a limpar a sua garrafa com água morna e sabão e deixe-a secar ao ar de cabeça para baixo.
- ★ Seja um exemplo a seguir e continue a beber água em casa.

Agradecemos a vossa ajuda para apoiar a nossa nova política e esperamos que partilhem a nossa visão de criar o ambiente mais saudável possível para todas as nossas crianças.

Com os melhores cumprimentos, <Head teacher><School name>