



ਮਾਤਾ-ਪਤਿ ਨੂੰ ਟੈਪਲੇਟ ਪੱਤਰ

ਸਤਕਿਾਰਯੋਗ ਮਾਤਾ-ਪਤਿ/ਸਰਪ੍ਰਸਤ/ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ,

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਲੰਡਨ ਦੇ ਕਈ ਸਕੂਲਾਂ ਨੂੰ ਸਰਿਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਸਕੂਲ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ/ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਿਫ਼ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਾਦਾ ਘੱਟ ਫੈਟ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਲੇਨ ਸੈਮੀ ਸਕ੍ਰਿਮਡ ਜਾਂ ਸਕ੍ਰਿਮਡ ਦੁੱਧ, ਲੈਕਟੋਜ਼ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ (ਸੋਇਆ ਮਲਿਕ) ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਵਿਏ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨਾਂ ਦੇ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ 5 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ।) ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵਾਅਦਾ ਇਸਲਈ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨੇ ਸਰਿਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨੀਤੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਿਤ, ਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਵੇਖਿਆ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾ, ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਕਹਿਰੀ ਵਰਤੋਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹਾਂ।

ਪਾਣੀ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਬਿਨਾਂ ਹਾਇਡਰੇਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ:

- ★ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਲਜਿਣ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਪਲਿਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਮੁੜ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਰੱਖੋ।
- ★ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਟੂਟੀ ਦਾ ਸਾਦਾ ਪਾਣੀ ਭਰੋ।
- ★ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਲਟਾ ਕਰਕੇ ਸੁੱਕਣ ਵਾਸਤੇ ਛੱਡੋ।
- ★ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਖੇ ਪਾਣੀ ਪਾਏ ਰਹੋ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਵੀਂ ਨੀਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਾਡੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋਗੇ।

ਸੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ, <Head teacher><School name>