

Have a Soda Free Summer!

**“Drink
Water!”
Said the Otter**



敬愛的家長/監護人，

我們懷著興奮的心情向您推介一個戒汽水的夏天運動！為什麼要和其他灣區家庭一起承諾在這個夏天不喝汽水？汽水和加糖飲品會引致健康問題和蛀牙，但現今的兒童卻較以往喝更多汽水。

這個計劃由一本簡短及有趣，名為「喝清水吧！」水獺說的圖書開始。這本圖書將會在日間讀給您的孩子聽。我們同時備有其他有趣的活動來教導兒童及成人關於健康飲品的選擇。

在未來數天裡，我們將會讓您的孩子把一本說明更多關於戒汽水的夏天的小冊子帶回家，並邀請您的家庭許下承諾不喝汽水。請在承諾咭上簽名，加入這個為期十週—只是一個夏天—的運動，不喝汽水和其他加糖飲品。全家一起參加這個運動能使各人更容易成功地達成目標！您將會學到更多好的理由，讓你重新考慮你的飲品，和為什麼選擇健康飲品是重要的。

請瀏覽www.sodafreesummer.org參考更多關於這個運動的詳細資料。

多謝您的支持，祝您成功地過一個戒汽水的夏天！

幼兒護理員誠啟

