



إلى: ولي الأمر/ مقدم الرعاية

بشأن: زجاجة المياه والوجبة الخفيفة

تشارك مدرستنا في برنامج Action Schools! BC، مبادرة من المقاطعة لجعل الاختيارات الصحية أسهل أمام الأطفال في المدرسة.

في كندا، ٢٣,٣% فقط من الأطفال والشباب من سن عامين إلى سبعة عشر عاماً يتناولون أربع وجبات أو أكثر من الخضر والفاكهة. وينصح دليل الأغذية الكندي (٢٠٠٧) Canada's Food Guide بتناول خمسة مقادير يومياً من الخضر والفاكهة للأطفال من عمر الرابعة إلى الثامنة، وستة مقادير يومياً للناشئين في عمر التاسعة إلى الثالثة عشر.

ولتشجيع تناول الطعام الصحي أثناء اليوم الدراسي يستطيع الأطفال وضع زجاجة مياه ووجبة خفيفة من الخضر أو الفاكهة في مكاتبهم. برجاء إرسال زجاجة مياه وبعض الخضر أو الفاكهة مع طفلكم كل يوم. للاطلاع على أفكار للوجبات الخفيفة، يمكن مراجعة القائمة المرفقة.

توجه الأسئلة المتعلقة بالأنشطة لمدرس طفلكم. يمكن مطالعة معلومات عن Action Schools! على موقع www.actionschoolsbc.ca.

