



إلى: ولي الأمر/ مقدم الرعاية

بشأن: وجبات صحية خفيفة في يومي الثلاثاء والخميس من كل أسبوع

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 استهلاك الخضر والفاكهة ينبغي أن يحضر الأطفال وجبات صحية خفيفة في يومي الثلاثاء والخميس من كل أسبوع. 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](http://www.actionschoolsbc.ca).

