



إلى: ولي الأمر/ مقدم الرعاية

بشأن: دروس عن تناول الطعام الصحي

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.

سيشارك الطلاب طوال العام في فصول وأنشطة متعلقة بالطعام الصحي على مستوى المدرسة.

برجاء دعم مشاركة طفلكم في الأنشطة. اطلبوا منه أن يخبركم بما تعلمه وكيف يمكنكم مساعدته في القيام باختيارات غذائية صحية.

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

