



إلى: ولي الأمر/ مقدم الرعاية

بشأن: ألوان الخضار والفاكهة

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 الخضار والفاكهة. وينصح دليل الأغذية الكندي (٢٠٠٧) Canada's Food Guide بتناول خمسة مقادير يومياً من الخضار والفاكهة للأطفال من عمر الرابعة إلى الثامنة، وستة مقادير يومياً للناشئين في عمر التاسعة إلى الثالثة عشر.

لزيادة الوعي باستهلاك الخضار والفاكهة، سيسجل الأطفال الألوان المختلفة للخضار والفاكهة التي يتناولونها. برجاء سؤال الطفل عن الخضار أو الفاكهة التي يحب أخذها لكي يتناولها في الغداء أو كوجبة خفيفة.

توجه الأسئلة المتعلقة بالأنشطة لمدرس طفلكم. يمكن مطالعة معلومات عن Action Schools! على موقع [www.actionschoolsbc.ca](http://www.actionschoolsbc.ca).

