



致：家长/看护人

有关事项：星期二和星期四的健康零食

我校已参加卑诗省 Action Schools! 活动，这项活动旨在使在校学生能够更为轻松愉快地选择健康饮食。

加拿大 2 至 17 岁的孩子中，仅有 23.3% 的孩子每天摄入五份以上蔬菜和水果。而《加拿大健康饮食指南》(2007) 建议，每个 4 至 8 岁的儿童每日应摄入五份水果和蔬菜，9 至 13 岁的少年应摄入六份。

为了推广蔬菜和水果的食用，孩子应在星期二和星期四带一些健康零食。要带哪些零食，请参看我们提供的列表。

有关这些活动的问题可向孩子的老师咨询；有关卑诗省 Action Schools! 的信息，请参阅 www.actionschoolsbc.ca。

