



致：家长/看护人

有关事项：蔬菜和水果颜色

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或以上的蔬菜和水果。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。

为了增强学生食用蔬菜和水果的意识，他们将对所食蔬菜和水果的不同颜色进行记录。请您问一问孩子，她/他愿意带哪些蔬菜和水果作为在校午餐或零食。

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](http://www.actionschoolsbc.ca)。

