



致：家長/看護人

有關事項：水瓶及零食

我校已參加卑詩省 Action Schools! 活動，這項活動旨在使在校學生能夠更為輕鬆愉快地選擇健康飲食。

加拿大 2 至 17 歲的孩子中，僅有 23.3% 的孩子每天攝入五份或以上的蔬菜及水果。而《加拿大健康飲食指南》(2007) 建議，每個 4 至 8 歲的兒童每日應攝入五份水果及蔬菜，9 至 13 歲的少年應攝入六份。

為了推廣全校健康飲食活動，學生可以自帶水瓶及一份蔬菜或水果作為零食，因此，請您每天為孩子帶水瓶及蔬菜水果。要帶哪些零食，請參看我們提供的列表。

有關這些活動的問題可向孩子的老師諮詢；有關卑詩省 Action Schools! 的資訊，請參閱 www.actionschoolsbc.ca。

