



致：家長/看護人

有關事項：星期二及星期四的健康零食

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以上蔬菜及水果。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。

爲了推廣蔬菜及水果的食用，孩子應在星期二及星期四帶一些健康零食。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。

