



致：家長/看護人

有關事項：健康飲食課程

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。

在這一年中，學生們將參加本班及學校組織的各項健康飲食活動。

請支持您的孩子參加這些活動。讓他們告訴您所學到的知識，並瞭解幫助他們選擇健康飲食的方法。

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](http://www.actionschoolsbc.ca)。

