



致：家長/看護人

有關事項：蔬菜及水果顏色

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。

為了增強學生食用蔬菜和水果的意識，他們將對所食蔬菜及水果的不同顏色進行記錄。請您問一問孩子，她/他願意帶哪些蔬菜及水果作為在校午餐或零食。

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)。

