



قابل توجه: والدین/مراقبین

در باره: بطری آب و غذای کوچک (اسنک)

مدرسه ما در برنامه Action Schools! BC مشارکت می کند که یک برنامه در سطح استان برای آسان کردن گزینش های سالم برای کودکان در مدرسه است.

در کانادا، تنها 23.3 درصد کودکان و نوجوانان به سن دو تا هفده سال پنج بخش غذایی یا بیشتر از میوه و سبزیجات در طول روز می خورند. راهنمای غذایی کانادا (2007) توصیه می کند که کودکان به سن چهار تا هشت سال پنج بخش غذایی و نوجوانان به سن نه تا سیزده سال شش بخش غذایی در طول روز بخورند.

برای تغذیه سالم در طول روز تحصیلی، کودکان می توانند یک بطری آب و یک اسنک از میوه و سبزیجات را سر میزشان نگه دارند. لطفاً هر روز یک بطری آب و قدری میوه و سبزیجات را برای فرزندتان بفرستید. برای ایده هایی در مورد اسنک سریع به فهرست عرضه شده مراجعه کنید.

سوالات در مورد فعالیت ها را بایستی با آموزگار فرزندتان در میان بگذارید. اطلاعات در مورد Action Schools! BC را می توان در آدرس www.actionschoolsbc.ca پیدا کرد.

