



قابل توجه: والدین/مراقبین

در باره: غذاهای کوچک (اسنک) در روزهای سه شنبه و پنج شنبه

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 تشویق مصرف میوه و سبزیجات، کودکان بایستی یک اسنک سالم را در روزهای سه شنبه و پنج شنبه به مدرسه بیاورند. برای ایده هایی در مورد اسنک سریع به فهرست عرضه شده مراجعه کنید.

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

