



قابل توجه: والدین/مراقبین

در باره: درس هایی در مورد غذا خوردن سالم

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.

دانش آموزان در طول سال در فعالیت های غذا خوردن سالم در سطح کلاس درس و مدرسه شرکت خواهند کرد.

لطفاً از شرکت فرزندتان در این فعالیت ها حمایت کنید. از آنها بخواهید به شما بگویند که چه یاد گرفته اند و چطور می توانید به آنها کمک کنید خوردنی های سالمی را انتخاب کنند.

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](http://www.actionschoolsbc.ca) پیدا کرد.

