



قابل توجه: والدین/مراقبین

در باره: خوردن میوه و سبزیجات بیشتر

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.

هدف کلاس ما خوردن میوه و سبزیجات بیشتر است. لطفاً از فرزندتان بپرسید که چه میوه و یا سبزیجاتی را می خواهد برای ناهار و یا غذای کوچک (اسنک) به مدرسه بیاورد.

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.

