



قابل توجه: والدین/مراقبین

در باره: رنگ میوه و سبزیجات

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 افزایش آگاهی در مورد مصرف میوه و سبزیجات، کودکان رنگ میوه و سبزیجات مختلفی که می خورند را یادداشت خواهند کرد. 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.

