



Destinataire : Parent/Gardien(ne)

Objet : Bouteille d'eau et collation

Notre école participe au programme *Action Schools! BC*, une initiative provinciale visant la vitalité des écoles de Colombie-Britannique, grâce à laquelle les choix santé au profit des élèves deviennent des choix faciles à faire.

Au Canada, seuls 23,3 % des enfants et des jeunes âgés de deux à dix-sept ans consomment cinq portions ou plus de légumes et de fruits chaque jour. Or, le Guide alimentaire canadien (2007) recommande cinq portions quotidiennes pour les enfants âgés de quatre à huit ans et six portions pour les jeunes de neuf à treize ans.

Pour encourager une alimentation saine au cours de leur journée à l'école, les enfants peuvent garder, à leur pupitre, une bouteille d'eau ainsi qu'une petite quantité de légumes et de fruits. Nous vous prions donc de les munir de ce type de collation tous les jours de classe. Pour des idées pertinentes à ce sujet, veuillez consulter la liste que nous mettons à votre disposition.

Pour toute question concernant les activités, veuillez vous adresser à l'enseignant(e) de votre enfant. Vous trouverez des renseignements pertinents sur *Action Schools! BC* au site Web www.actionschoolsbc.ca.

