



Destinataire : Parent/Gardien(ne)

Objet : Collations saines les mardis et les jeudis

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 la consommation de légumes et de fruits, les enfants devraient apporter à l'école une collation saine les mardis et les jeudis. Pour des idées de collation rapide, 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.

