



Destinataire : Parent/Gardien(ne)

Objet : Couleurs des légumes et des fruits

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.

En vue de sensibiliser les enfants au besoin de consommer des fruits et des légumes, ils prendront note des différentes couleurs des légumes et des fruits qu'ils mangent. Veuillez demander à votre enfant lesquels de ces aliments il/elle aimerait emporter à l'école pour son repas de midi ou pour sa collation.

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.

