



부모님/보호자님께:

제목: 물병 및 간식

본교는 Action Schools! BC 에 참여하고 있습니다. 이는 학교에서 아동들이 건강한 선택을 쉽게 할 수 있도록 만드는 주 정부 프로그램입니다.

캐나다에서 만 2 세-17 세인 아동 및 청소년 중 겨우 23.3%가 매일 일회섭취량 5 회분 이상에 해당하는 채소와 과일을 먹습니다. 캐나다식품안내서(Canada's Food Guide)(2007 년)는 만 4-8 세인 아동들에게 매일 일회섭취량 5 회분, 그리고 만 9 세-13 세인 청소년들에게 매일 6 회분을 섭취하도록 권장합니다.

학교에 있는 동안 건강한 음식 섭취를 장려하려면, 아동들은 자신의 책상에 물병과 채소 또는 과일로 구성된 간식을 갖추고 있을 수 있어야 합니다. 매일 아동에게 물병과 채소 또는 과일을 싸주십시오. 간단한 간식 아이디어는 제공된 목록을 참조하십시오.

활동에 관한 궁금한 사항은 아동의 선생님에게 문의하십시오. Action Schools! BC 에 관한 정보는 www.actionschoolsbc.ca 에서 보실 수 있습니다.

