



부모님/보호자님께:

제목: 건강한 식생활 레슨

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.

일년 내내, 학생들은 교실과 학교 전체에서 건강한 식생활 활동에 참여하게 될 것입니다.

이러한 활동에 아동이 참여하도록 후원해주시오. 아동들에게 무엇을 배웠는지 그리고 귀하가 어떻게 아동들이 건강한 식생활 선택을 하는 데 도움을 줄 수 있는지 말해달라고 물어보십시오.

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

