



부모님/보호자님께:

제목: 채소 및 과일 색상

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 채소 및 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.

채소 및 과일 섭취에 관한 인식을 증진하기 위해, 아동들은 자신이 먹는 채소와 과일의 다양한 색상을 기록할 것입니다. 아동에게 점심 또는 간식으로 싸고 싶은 채소 또는 과일이 무엇인지 물어보십시오.

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

