



ਵਾਸਤੇ: ਮਾਪੇ/ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਹਵਾਲਾ: ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਅਤੇ ਸਨੈਕ

Re: Water Bottle and Snack

ਸਾਡਾ ਸਕੂਲ ਐਕਸ਼ਨ ਸਕੂਲਜ਼! ਬੀ ਸੀ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸਕੂਲ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮਈ ਤੇ ਸੌਖੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਸੂਬਾਈ ਉੱਦਮ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ, ਦੋ ਤੋਂ ਸਤਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਯੁਵਕਾਂ 'ਚੋਂ ਕੇਵਲ 23.3% ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਾਦੇ ਹਨ। ਕੈਨੇਡਾ ਫੁਡ ਗਾਈਡ (2007) ਚਾਰ ਤੋਂ ਅੱਠ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੰਜ ਖੁਰਾਕਾਂ ਅਤੇ ਨੌਂ ਤੋਂ ਤੇਰਾਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਯੁਵਕਾਂ ਲਈ ਛੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਦੇ ਦਿਨ ਭਰ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮਈ ਖਾਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਡੈਸਕ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇਕ ਬੋਤਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸਨੈਕ ਲੈਣ ਲਈ ਯੋਗ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇਕ ਬੋਤਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ ਭੇਜੋ। ਤੁਰੰਤ ਸਨੈਕ ਬਾਰੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਲਈ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਲਿਸਟ ਵੇਖੋ।

ਐਕਟਿਵਿਟੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੁਆਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਕੋਲ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਐਕਸ਼ਨ ਸਕੂਲਜ਼! ਬੀ ਸੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.actionschoolsbc.ca ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

