

ਵਾਸਤੇ: ਮਾਪੇ/ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਹਵਾਲਾ: ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀਆਂ

Re: Food Allergies



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 ਫੂਡ 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।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸਰੂਮ 'ਚ ਸੁਆਦ ਚਖਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਐਕਟਿਵਿਟੀਆਂ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਚਿੱਠੀ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਭੇਜ ਦਿਉ।

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।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਂ _____

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਸਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ?

- ਨਹੀਂ**, ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੋਈ ਐਲਰਜੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਉਸਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗੀ।
- ਹਾਂ**, ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਸਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗੀ। ਉਸਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੈ:

ਮਾਪੇ/ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਦਸਤਖਤ: _____ ਤਰੀਕ _____