



ਵਾਸਤੇ: ਮਾਪੇ/ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਹਵਾਲਾ: ਮੰਗਲਵਾਰ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮਈ ਸਨੈਕ  
Re: Healthy Snacks on Tuesdays and Thursdays

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।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੰਗਲਵਾਰ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ ਦੇ ਦਿਨੀਂ ਇਕ ਸਿਹਤਮਈ ਸਨੈਕ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ। 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](http://www.actionschoolsbc.ca) ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

