



ਵਾਸਤੇ: ਮਾਪੇ/ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਹਵਾਲਾ: ਵਧੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣਾ  
Re: Eating More Vegetables and Fruit

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

ਸਾਡੀ ਕਲਾਸ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣ ਦਾ ਇਕ ਟੀਚਾ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਲੰਚ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ ਲਿਜਾਣੇ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗਾ/ਕਰੇਗੀ।

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।

