



ਵਾਸਤੇ: ਮਾਪੇ/ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਹਵਾਲਾ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰੰਗ

Re: Vegetable and Fruit Colours

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 ਬਾਰੇ ਚੇਤਨਾ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚੇ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਉਹ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਗੇ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਲੰਚ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਵਾਸਤੇ ਲਿਜਾਣੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰੇਗੀ/ਕਰੇਗਾ।

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।

