



Кому: Родителям / Воспитателям

О воде и еде

Наша школа участвует в местной программе Action Schools! BC, помогающей школьникам правильно питаться в течение учебного дня.

В Канаде, всего 23,3% всех детей и подростков в возрасте от двух до семнадцати лет съедают пять или более порций овощей или фруктов в течение дня. Канадский справочник здорового питания (Canada's Food Guide) за 2007 г. рекомендует пять порций в день для детей в возрасте от четырех до восьми лет и шесть порций в день для подростков от девяти до тринадцати лет.

Чтобы способствовать здоровому питанию школьников в течение учебного дня, им разрешается держать на своем столе во время занятий бутылку с водой и легкую овощную или фруктовую закуску. Просим ежедневно давать Вашему ребенку с собой в школу бутылку с водой и немного овощей или фруктов. Более конкретные рекомендации можно найти в прилагаемом списке.

С вопросами практического характера просим обращаться непосредственно к учителям Вашего ребенка. О программе Action Schools! BC можно узнать на вебсайте www.actionschoolsbc.ca.

