



Кому: Родителям / Воспитателям

Уроки здорового питания

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.

В течение учебного года школьники будут участвовать в различных мероприятиях, посвященных здоровому питанию, как общешкольных, так и проводимых на уровне классов.

Поощряйте ваших детей к активному участию в этих мероприятиях. Просите их рассказывать о том, что нового они узнали; спрашивайте, чем можете им помочь в выборе правильного питания.

С вопросами практического характера просим обращаться непосредственно к учителям Вашего ребенка. О программе Action Schools! BC можно узнать на вебсайте [www.actionschoolsbc.ca](http://www.actionschoolsbc.ca).

