



Кому: Родителям / Воспитателям

### Цвет овощей и фруктов

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 поощрять употребление в пищу овощей и фруктов, школьников просят записывать цвет овощей и фруктов, которые они едят. Спрашивайте своих детей, какие овощи или фрукты они предпочитают брать в школу для закуска или второго завтрака.

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).

