



Para: Los padres / La persona que cuida al (a la) niño(a)

Asunto: Botella de agua y refrigerio

Nuestra escuela participa en Action Schools! BC, una iniciativa a nivel provincial que ayuda a los niños a escoger con facilidad las selecciones alimenticias más saludables en la escuela.

En el Canadá, solo un 23.3% de los niños y adolescentes entre las edades de dos y diecisiete años consumen cinco o más porciones de verduras y frutas al día. La Guía Alimenticia del Canadá (de 2007) recomienda que los niños entre las edades de cuatro y ocho años coman cinco porciones al día, y que los de nueve a trece años coman seis porciones al día.

Con el fin de fomentar el comer saludable durante la jornada escolar, se les permite a los niños tener una botella de agua y un refrigerio de verduras o frutas en su pupitre. Por favor mande una botella de agua y unas verduras o frutas para su hijo (a) todos los días. Para obtener ideas para comidas rápidas, vea la lista proporcionada.

De tener preguntas relacionadas a las actividades, sírvase hacerlas al maestro de su hijo(a). Se puede encontrar información sobre Action Schools! B.C. en www.actionschoolsbc.ca.

