



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

Asunto: Refrigerios saludables los martes y jueves

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 promover el consumo de verduras y frutas, los niños deben traer un refrigerio saludable todos los martes y jueves. Para obtener unas ideas para comidas rápidas, vea la lista proporcionada.

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

