



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

Asunto: Los colores de las verduras y las frutas

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.

Para ampliar el conocimiento de los niños del consumo de verduras y frutas, se les hará anotar los distintos colores de las verduras y las frutas que coman. Por favor, pregúntele a su hijo(a) qué verduras o frutas quisiera llevar a la escuela para el almuerzo o refrigerio.

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.

