



Kính gửi: Phụ huynh/Người Chăm sóc

Về việc: Bình Nước uống và Thức Ăn Dặm

Trường chúng tôi đang tham gia vào Action Schools! BC, một sáng kiến của tỉnh bang để giúp cho trẻ em ở các trường dễ dàng chọn lấy các lựa chọn lành mạnh.

Ở Canada, chỉ có 23.3% trẻ em và thiếu niên từ hai tuổi đến mười bảy tuổi mỗi ngày ăn từ năm phần ăn nhỏ rau trái trở lên. Tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada (Canada's Food Guide) (2007) khuyến khích mỗi ngày trẻ em từ bốn đến tám tuổi nên dùng năm phần và trẻ từ chín đến mười ba tuổi dùng sáu phần.

Để cổ động việc ăn uống lành mạnh trong suốt ngày học, các em được phép để một bình nước uống và một ít rau hay trái cây trên bàn học. Xin quý vị mỗi ngày cho con em mang theo một bình nước uống và một ít rau hay trái cây. Xin xem danh sách được cung cấp để có một số gợi ý về các thức ăn dặm.

Mọi thắc mắc về các sinh hoạt này xin hỏi nơi giáo viên của con em quý vị. Có thể tìm thông tin về Action Schools! BC ở điểm mạng [www.actionschoolsbc.ca](http://www.actionschoolsbc.ca).

