



Kính gửi: Phụ huynh/Người Chăm sóc

Về việc: Các Bữa Ăn Dặm Lành Mạnh vào Thứ Ba và Thứ Năm

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) khuyên 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 rau và trái cây, các em nên mang theo một món ăn lành mạnh để ăn dặm vào các ngày Thứ Ba và Thứ Năm. 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.

