



Kính gửi: Phụ huynh/Người Chăm sóc

Về việc: Các Bài Học về Ăn Uống Lành Mạnh

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.

Trong suốt năm học, học sinh sẽ tham gia những sinh hoạt về ăn uống lành mạnh trong lớp và trong trường.

Xin hỗ trợ sự tham gia của các em trong các sinh hoạt này. Hãy bảo các em kể lại cho quý vị những gì các em đã học được và hỏi xem quý vị có thể giúp cách nào để các em làm được những chọn lựa ăn uống lành mạnh.

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).

