



Kính gửi: Phụ huynh/Người Chăm sóc

Về việc: Ăn Thêm Nhiều Rau và Trái Cây

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.

Lớp chúng tôi có mục tiêu là ăn thêm nhiều rau và trái cây. Xin quý vị hỏi con em xem em thích mang theo loại rau hay trái cây nào để ăn trưa hay 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.

