

Kính gửi: Phụ huynh/Người Chăm sóc

Về việc: Màu sắc của 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.

Để tăng cường ý thức về việc ăn rau và trái cây, các em sẽ ghi lại những màu sắc khác nhau của các thứ rau và trái cây mà các em ăn. Xin quý vị hỏi con em mình xem em muốn mang loại rau hay trái cây gì theo 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](http://www.actionschoolsbc.ca).

