

# انتخاب غذا و نوشیدنی صحی در مکاتب

## معلومات برای والدین و مراقبت کنندگان

روزهای مکتب اکثراً روز های پر مصروفیت است که در آموزش سپری میگردد و تمرکز فکری و فعالیت فیزیکی را ایجاب میکند. غذا مواد سوخت بدن ماست و غذای صحی به اطفال شما نیرو و مواد مغذی فراهم میکند که در جریان روز اطفال شما به آنها ضرورت دارند.

### غذا از خانه

- ما پنج قدم ذیل را به خاطر آنکه به اطفال شما کمک کند که روز را به خوبی ادامه دهد توصیه میکنیم:
- ✓ ناشتای صحی و خوب
  - ✓ مقدار زیاد سبزی و میوه
  - ✓ لبنیات – دو تا سه صرف شیر، پنیر ویا ماست تا ضرورت روزانه کلسیم آنها را تکافو نماید.
  - ✓ آب – بهترین رفع کننده تشنگی
  - ✓ غذای چاشنت و سنک ها مانند آنهاييکه به طرف راست اند.

### نکاتی در مورد آنچه در جعبه غذای چاشنت باید گذاشت

آنچه را که شما در جعبه غذای چاشنت اطفال خود میگذارید واقعا مهم است. کوشش کنید تا بتوانید غذاهای صحی در آن بگذارید- و به صورت قطعی غذاهای با کالوری زیاد و ارزش غذایی کم را از مکتب دور نگهدارید.

از خوراک هاییکه زود خراب میشوند، به خصوص در روزهای گرم چون در مکتب یخچال وجود ندارد، خودداری کنید. از غذاهای مثل برنج مواظبت نمایید.

گذاشتن یک نوشیدنی یخ زده ویا یک خشت کوچک یخ در جعبه غذای چاشنت طفل تان به تازه ماندن و محفوظ بودن غذا برای خوردن کمک مینماید.

از فلاسک یا جعبه های حرارتی استفاده کنید تا غذا را گرم نگهدارد- برنج/ نودلز را در قسمت بالایی و سبزیجات ویا مرغ را در یک قسمت دیگر بگذارید.

صحی و مورد علاقه نگهداشتن جعبه غذای چاشنت طفل تان میتواند یک چالش باشد، لذا کوشش کنید که غذایی تهیه کنید که در جعبه خوراک طفل تان بماند نه در زباله دانی!

وقتیکه غذای چاشنت در خانه تهیه میشود ما پدر و مادر هارا تشویق میکنیم که غذاهای متنوع انتخاب نمایند.

میوه های تازه علاوه کنید – میوه های فصلی انتخاب کنید طور مثال سیب، نارنج، انگور، مالته و کیله

### نظراتی در باره سنک ها و خوراکی های مختصر

- ✓ کیکهای برنج و کریم پنیر که شحم آن کم شده باشد.
- ✓ پارچه های میوه تازه و دیپ ماست
- ✓ پاپکارن ساده
- ✓ قوطی کوچک ماست
- ✓ پنیر کم چربی مستطیل یا مثلث شکل
- ✓ مقفین با میوه
- ✓ کیک با پنیر کم چربی
- ✓ نان میوه
- ✓ کلهچه – ساده یا میوه ویا کنو
- ✓ پن کیک
- ✓ ساندویچ کوچک
- ✓ نان تازه و سپرید
- ✓ کلهچه های کراکر خشک هولمل و پنیر با چربی کم

### نظراتی در مورد غذای چاشنت صحی

- ✓ ساندویچ ، پیچیده شده با وجمایت ، ماهی چونا، مرغ ویا سلا د.
- ✓ برنج
- ✓ فلافل
- ✓ تخم مرغ سخت جوش داده شده
- ✓ گوشت مرغ ویا بره
- ✓ سلا د سبزی
- ✓ نان پیتا یا لبنانی با هاموس
- ✓ اووکدو ، تخم ویا سلا د

### لطفاً این غذا ها و نوشابه ها را به مکتب نفرستید

- ✗ چیس، کریپس و خوراک های مانند آنها
- ✗ بسکیت های ساووری و سنک های خوشمزه با چربی زیاد
- ✗ بسکیت های شیرین و سریل بار
- ✗ لولی و چاکلیت
- ✗ سترپ های میوه
- ✗ بسکیت های چاکلیت و کریم
- ✗ کیک های یخ زده و بنس
- ✗ نوشابه ها و نوشیدنی های که به صورت مصنوعی شیرین شده اند.



## نان سرخ شده مکسیکویی

تعداد: ۱۰ عدد  
 کتگوری علامه ترافیکی: سبز  
 مواد لازم:  
 ۱۰ عدد نان مکسیکویی (tortillas)  
 ۴۰۰ گرم سالسا (چنتی باندجان رومی و پیاز)  
 ۳ ۱/۲ پیاله سینه مرغ، پخته شده و میده شده  
 ۷ پیاله برگ سبزی پالک  
 ۲ ۱/۲ پیاله پنیر کم چربی، تراش شده  
 ۲ ۱/۲ پیاله (avocado) آوکادو، میده شده

طرز تهیه:  
 ۱. نان ها را هموار بگذارید و یک قاشق نانخوری / ۲۰ گرم سالسا را در وسط هر نان بریزید  
 ۲. مقدار ۱/۴ حصه یک پیاله سینه مرغ را بالای سالسا در هر نان بیندازید  
 ۳. ۱/۴ حصه یک پیاله آوکادو میده شده را بالای مرغ در هر نان انداخته و بعداً پنیر را با آن مخلوط کنید،  
 ۴. ۳/۴ حصه یک پیاله برگ سبزی پالک را بالای آوکادو در هر نان بیندازید  
 ۵. به مقدار ۱/۴ حصه پنیر کم چربی را بالای سبزی پالک بیندازید  
 ۶. هر چهار طرف نان را بطرف وسط قات کنید تا شکل یک بسته را بخود بگیرد  
 ۷. در بین ظرف ساندویچ پزی که از قبل داغ شده است طوری بگذارید که روی قات شده نان بطرف پایین باشد و برای مدت یک الی دو دقیقه یا الی زمانیکه سرخ شود پخته کنید.  
 ۸. گرم نوش جان کنید.

یادداشت: برای آنانیکه گوشت نمیخورند، میتوانی لوبیا را به عوض مرغ استفاده کنید.  
 از ترکیاری های فصلی دیگر نیز میتوان استفاده شود، مثلاً باندجان رومی، مرچ دلمه، نوش پیاز، یا سمارق میده شده.

## در مکتب

مکتب ها نقش حیاتی در کمک به کم کردن شیوع جهانی چاقی اطفال دارند. مهم است که پیام های را که در کلاس های درس آموخته میشوند با سر مشق سازی انتخاب غذا و نوشیدنی صحی در کانتین ها و تیکشاپ های مکتب، سیر علمی، گردش ها و کمپینگ ها تقویه نمود.

## فهرست غذای چراغ ترافیک

در آسترالیای غربی، مکتب عامه از نظام چراغ ترافیکی پیروی میکنند تا اطمینان حاصل شود که تعداد وسیع غذا های که جزء رژیم غذایی صحی را تشکیل میدهد شامل لست خوراکی ها باشد. از این اشاره ها میتوان بسانگی پیروی کرد تا لست خوراکی های صحی، مغزی، و قابل استطاعت را برای اطفال تهیه کرد.

جدول طرف راست نمونه سبز، زرد و سرخ غذاها را تحت معیارهای غذاونوشیدنی در مکتب عامه نشان میدهد. مکتب شما همچنان در مورد پهن کردنی های مغزیات یا (نت اسپریدز) مقرراتی خواهد داشت.

## پن کیک

غذای کانتین

تعداد: ۲۵  
 کتگوری علامه ترافیکی: سبز  
 مواد لازم:  
 ۲ پیاله آرد خودرس  
 ۲ قاشق نانخوری بوره  
 ۲ عدد تخم  
 ۱ ۱/۴ پیاله شیر کم چربی  
 ۱ قاشق نانخوری مسکه نا مشبوع، آب شده یا روغن نامشبوع

طرز تهیه:  
 ۱. مواد خشک را در یک ظرف الک کنید  
 ۲. مواد مایع را در یک جگ مخلوط کنید  
 ۳. مواد مایع را بالای مواد خشک بریزید و تا زمانی شور بدهید که خوب مخلوط شود  
 ۴. یک ظرف ساندویچ پزی یا کرابی ناسوز و هموار را از قبل گرم کنید - با قاشق نانخوری مقدار کم مواد تهیه شده را در ظرف ساندویچ پزی یا کرابی بریزید و زمانیکه وسط آن پوقانه کرد روی آنرا دور بدهید

یادداشت: این نوع طرز پختن برای نگهداری در یخدان مناسب است.  
 میوه های که بالای آن میتوانی اضافه کنید -  
 • یک عدد سیب پوست دار و تراش شده و یک قاشق چایخوری هیل میده شده  
 • یک عدد کیله میده شده یا یک عدد ناک تراش شده  
 • یک ونیم پیاله توت کیود تازه یا یخ زده و ۲ قاشق چایخوری وانیل  
 یادداشت: در این نوع کیک از آرد خودرس استفاده میشود تا کیک ها «پنیدیه» بیاید. برای پختن کیک که پنیدیه نباشد، از آرد ساده استفاده کنید.

## انتخاب غذا و نوشیدنی صحی در مکتب

مثال ها

فهرست را با این ها پر سازی:

نان	انواع مختلف نان
غذاهای مملو از غله جات	غله جات سبوس دار؛ جو؛ مکرونی؛ آش؛ برنج؛ آرد جواری؛ quinoa؛ couscous؛ جو
ترکاری جات	ترکاری جات (تازه، یخ زده، یا در قظی)؛ سلاط (همراه با سرکه کم چربی)؛ همه سلاط های مخلوط
میوه جات	قظی شده (طور مثال مخلوط حبوبات، لوبیا) پخته شده
حبوبات	چربی کم شده، شیر (ساده و یا خوشمزه شده)، ماست (تازه سرد، ساده و یا با میوه)، پنیر؛ لوبیای پخته شده
محصولات و فرآورده های شیری کم چربی و عوضی آن	ماست (ساده یا میوه دار)؛ پنیر؛ صبحانه مایع*
گوشت کم چربی، مرغ، ماهی، و خوراکی های جاگزین گوشت	گوشت کم چربی (به استثنای گوشت خوک)؛ مرغ (بدون پوست) یا گوشت های راجستر شده*؛ ماهی (بطور مثال تونا، سالمن، ساردین)؛ تخم
مواد بین ساندویچ	گوشت کم چربی (به استثنای گوشت خوک)؛ مرغ (بدون پوست)؛ ماهی؛ جواری یا دانه های جواری همراه با کریم؛ تخم؛ آش پخته شده در قظی (کم نمک)؛ سلاط؛ لوبیای پخته شده؛ پنیر کم چربی؛ حماس (نخود میده شده)؛ vegemite؛ ماهی که بالای نان هموار شود*
خوراک گرم	جفلز / روز گرم/ساندویچ گرم و قاق شده (با محتویات درونی مثل محتویات ساندویچ)؛ کچالوی پخته شده، برنج، سوپ، توست، مگین انگلیسی، کریپس (هولمیلز)، نان قاق شده گشمش دار و غذا های که معیار لازم برای ثبت شدن را دارا باشند مانند کری (کرابی)، برنج و پاسته ها
غذا های اشتها آور	نان؛ نان گشمش یا میوه، پن کیک؛ نان های بکسیتی؛ نان باندجان رومی دار؛ چپس، چپس برنج، کیک های برنج، مخلوطی از غله جات سبوس دار که در صبحانه صرف میشود؛ پنیر کم چربی؛ پنیر که بالای نان هموار میشود؛ چپس های پاکتی*
نوشابه ها	آب (بشمول آب گازدار)؛ شیر کم چربی (ساده) یا جاگزین آن مانند شیر سویا؛ در مقدار این مایعات کدام محدودیتی وجود ندارد؛ شیر کم چربی (با طعم های مختلف)؛ مقدار مصرف 375 ملی لیتر؛ مخلوط میوه های تازه با شیر

زرد

مثال ها

به احتیاط و به حد لازم انتخاب کنید	شیرینی های تهیه شده از لبنیات
محصولات لبنیات کم چربی	شیر؛ سویا؛ ماست (ساده یا میوه دار)؛ فرنی؛ پنیر
غذاهای مملو از لبنیات پرچربی و جاگزین های آن	محصولات تجارتنی ساووری* گوشت های پروسس شده
غذا های اشتها آور شور	میوه خشک
کیکها، مگین ها و بکسیت های شیرین	غذاهای سنگ بار غذاهای مملو از لبنیات پرچربی و جاگزین های آن
آیسکریم (شیرین)، آیسپلاک ها، آیسپول های میوه دار، سلننیس	محصولات تجارتنی ساووری* شیرینی باغ یخ تهیه شده از شیر ماست های یخ زده؛ قیماق؛ برنج؛ یخ های چوشکی که 99 فیصد میوه دارد
نوشابه ها	شیر کم چربی (طعم دار)؛ بزرگتر از 375 ملی لیتر؛ آب میوه؛ آب ترکاری و مخلوط آب میوه (بشمول محصولات گازدار)؛ که 99 فیصد میوه داشته باشد و بوره یا مواد شیرین کننده به آن افزوده نشده باشد، مقدار مصرف آب میوه 250 ملی لیتر

سرخ

مثال ها

خارج از فهرست غذا:	شیرینی باب
مواد خمیر دار	همه انواع آن، پله شیرینی دار
گوشت های ساندویچ	مواد خمیر دار
خوراک های زیاد بریان شده	گوشت های پرچربی برای ساندویچ بشمول polony (Devon) و سلامی
سنگهای ساووری	تمام انواع
آیسکریم	کریپس، چپس و انواع محصولات مشابه که معیار های لازم برای ثبت شدن را دارا نیستند
محتویات ساندویچ	آیسکریم های پوش شده باچاکلیت و آیسکریم های پریمیم
کیک، مگین و پیپسری یا نان های شیرین	عسل، مربا، اسپریدز چاکلیت، پاشیدنی های کلچه سازی
نوشابه ها	کروسانت ها، دوتنس ها، بنس های پر شده با کریم، کیک، نان شیرین و سلایس ها
	نوشابه های غیر الکولی؛ نوشابه های غیر الکولی دارنده شیرین کننده مصنوعی به مقدار زیاد؛ نوشابه های انرژی؛ شربت (بشمول کم joule)؛ نوشابه های سیورتنی؛ آب؛ با طعم آب میوه، بوره، شیرین کننده مصنوعی یا زیاد (بشمول محصولات گازدار)؛ نوشابه های دارنده مقادیر زیاد کافین (مانند نوشابه های دارنده guarana)؛ آب میوه؛ آب ترکاری و آب میوه مخلوط شده (بشمول محصولات گازدار)؛ دارنده کمتر از 99 فیصد آب میوه و / یا بوره افزوده شده و / یا شیرین کننده ها و / یا بزرگتر از 250 ملی لیتر

\*مطابق معیارهای راجستر شده Star Choice باید حداکثر دو بار در هفته داده شود