



校内的健康饮食选择

给家长和护理人的信息

在校的日子总是很忙碌，排满了学习，需要集中思想，还有体育活动。食物是我们身体的燃料，健康的食物可以为您的孩子提供一天所需的能量和营养。

家里的食物

我们建议以下五个简单步骤来帮助您的孩子度过每一天：

- ✓ 健康的早餐
- ✓ 足够的水果和蔬菜
- ✓ 奶制品一两到三份的牛奶、奶酪或酸奶来满足他们每天对钙的需求
- ✓ 水—最好的止渴品
- ✓ 如右所示的午餐和零食。

准备午餐盒的窍门

您在孩子午餐盒里装什么很重要。试着装尽可能多的健康食物——一定不要带垃圾食品来学校。

避免会坏的食物，尤其在天热的时候，因为学校里没有冰箱。像米饭这样的食物要小心。

在孩子的午餐盒内装一瓶冰冻饮料或冰盒可以帮助食物保鲜和食用安全。

用保温瓶给食物保温—米饭/面条在上面，蔬菜或鸡肉放在另外的盒子里。

让孩子的午餐盒保持健康并有趣会是个挑战，所以很重要的是能让食物留在午餐盒里，而不会被扔到垃圾箱里去！

在家里做午餐时，我们鼓励家长选择品种多样的食物。

加进新鲜的水果—选择当季的水果，如苹果、橙子、葡萄、桔子和香蕉。

健康午餐建议

- ✓ 维吉麦、金枪鱼、鸡肉和/或沙拉做成的三明治、面饼卷或菜包
- ✓ 米饭
- ✓ 口袋饼
- ✓ 水煮蛋
- ✓ 羊肉或鸡肉
- ✓ 沙拉蔬菜
- ✓ 包着鹰嘴豆泥、牛油果、鸡蛋和/或沙拉的皮塔饼或黎巴嫩面包

健康零食/休闲食品的建议

- ✓ 米饼和低脂奶油奶酪
- ✓ 新鲜水果片和酸奶酱
- ✓ 原味爆米花
- ✓ 小盒酸奶
- ✓ 低脂乳酪条或乳酪三角块
- ✓ 水果松糕
- ✓ 英式松糕加低脂乳酪
- ✓ 水果面包
- ✓ 烤饼—原味或水果味或南瓜味
- ✓ 小圆面包
- ✓ 小三明治
- ✓ 涂着酱的脆面包
- ✓ 全麦饼干和低脂奶酪

不要将这些食物和饮品带到学校

- ✗ 薯片、脆饼或类似的零食
- ✗ 高脂咸味饼干和零食
- ✗ 甜饼干和谷物棒
- ✗ 糖果和巧克力
- ✗ 水果条
- ✗ 奶油和巧克力饼干
- ✗ 裹糖霜的蛋糕和馒头
- ✗ 软饮料和有人造甜味素的饮料



有创意的午餐食谱

烤制的墨西哥皮塔饼

份量：10

类别：绿灯类别

成分

10 个玉米粉圆饼
400g 萨拉萨酱
3½ 杯烹制好的鸡胸肉片
7 杯英式散包装菠菜
2½ 杯低脂的磨碎乳酪
2½ 杯切成小块的鳄梨

方法：

1. 将玉米粉圆饼摊平，在每个饼中央均匀涂上20g萨拉萨酱
2. 再将四分之一杯的鸡胸肉加在萨拉萨酱上。
3. 再将四分之一杯的鳄梨丁放在每一个饼上，之后混入切达干酪
4. 将四分之三杯的散装英式菠菜加在最上面
5. 在英式菠菜上再撒上四分之一杯的低脂切碎乳酪
6. 将四个角折起后形成一个小包裹状
7. 将折好的圆饼放置在加热好的平底三文治电铛上，褶皱的一面冲下，加热1-2分钟至金黄色
8. 趁热出盘

注意：若想做素食，腰豆可以替代鸡肉。

其它应季蔬菜也可以使用，如西红柿片、青椒丁、洋葱丁或蘑菇片。

完美的小圆面包

餐厅提供的食谱

份数：25

类别：绿灯类别

成分：

2 杯自发粉
2 茶匙白糖
2 个鸡蛋
1¼ 杯低脂牛奶
1 茶匙多元不饱和脂肪的人造黄油（融化好的）或者多元不饱和脂肪的食油

方法：

1. 将干的材料放入大盆
2. 将湿的材料放入大杯
3. 将湿的材料放入干的材料当中并进行搅拌，直到均匀
4. 将不沾型的三文治电铛或者煎锅加热，然后将搅拌好的材料用勺子滴到电饼铛或煎锅内，看到表面冒泡时就翻一下

小贴士：此食谱也适宜冷冻

加入水果

- 磨碎的不去皮的苹果或一勺肉桂粉
- 一个中等大小碾碎的香蕉或者磨碎的梨
- 1½ 杯新鲜的或冷冻的蓝莓和两勺香草

注意：该食谱使用自发粉，做出的饼“松软”。如果需要传统的“平实”的饼，请使用普通面粉。

在学校

学校在减少全球儿童肥胖症中起着举足轻重的作用。通过在餐厅和食品店、教室、学校宿营和远足中食用健康食品和饮品作为典范，来加强在教室里传授的内容，这一点很重要。

交通灯菜单

在西澳，公立学校使用一种交通灯系统标准来确保大部分健康饮食中包括的各种食物出现在食谱上。这种易于实行的交通灯系统标准可以有助于为您的孩子安排健康、营养而且实惠的食物。

右边的表格是根据公立学校的饮食标准提供的绿灯、黄灯和红灯食物。您的学校应该也有关于果仁和果仁酱的规定。

校内的健康饮食选择

绿色

举例

用以下食物填满菜单：

面包	各种类型的面包
谷物食品	全麦麦片；燕麦片；意大利面；面条；米饭；玉米大米栗子粉煮的粥；古丝米；藜麦；大麦
蔬菜	蔬菜(新鲜的、冷冻的和罐头的)；色拉（仅使用低脂色拉酱）；所有色拉配菜
水果	新鲜的、冷冻的、（在天然汁水中）罐装的
豆类	罐头装（例如多种豆子混合，腰豆）；烹饪的豆子；烤制的豆子
低脂奶制品和其它	酸奶（普通酸奶或果肉酸奶）；乳酪；液体早餐*）
瘦肉、家禽类肉、鱼和其它	瘦肉（不包括火腿）；肌肉（去皮）或经注册的肉*；鱼（如金枪鱼，三文鱼，沙丁鱼）；鸡蛋
三明治	瘦肉（不包括火腿）；鸡肉（去皮）；鱼；奶油玉米或玉米仁；鸡蛋；罐装意粉（低脂）；色拉；烤制豆子；低脂奶酪；鹰嘴豆泥；维吉麦酱；发酵型涂抹酱；鱼酱*
热食	飞碟三明治/热卷/烤三明治（馅料如三明治馅料），烤土豆、米饭、汤、烤面包、英式松糕、面饼（全麦）、葡萄干烤面包，以及满足注册标准的食物如咖喱、米饭及通心粉。
零食	司康饼；葡萄干或水果面包；小面包；面包条；意式特色面包；水饼干；米饼干；大米饼；玉米花（纯空气爆出的）；种子类食品；以全麦早餐麦片为主的燕麦果条；低脂乳酪或调味酱搭配的饼干*
饮品	水（包括碳化水）；低脂纯牛奶或其它类似产品，如豆奶；没有份数要求；低脂牛奶（带有口味的）；最多375毫升；新鲜水果做的奶昔

黄色

举例

请小心选择：

低脂奶制品	奶制品餐后甜食
全脂奶制品和其它类似产品	牛奶；豆奶；酸奶（纯酸奶或添加水果的酸奶）；奶油冻；奶酪
咸味商业食品#	注册产品如烤鱼/鸡/土豆，应选择低脂/低盐*的部分
加工过的肉类	瘦肉火腿；瘦肉培根
干果	干果类（不包括果皮类）
零食棒	注册产品如早餐棒、麦片棒和水果棒*。
咸味零食	注册产品包括烤箱烤制的蔬菜条；蒜蓉或香草面包（少量涂抹）*；口味清淡的小吃：脆片，饼干和玉米花*
蛋糕、松糕和甜饼干	注册产品如蛋糕、松糕或饼干（低脂和/或低糖，用全麦面粉制作*）
冰淇淋，冰块，水果为主的冰棒，冰沙	注册的冰淇淋*：牛奶为主的冰制甜品；冰冻酸奶；冰冻米糊；99%水果果汁做成的冰棍
饮品	低脂牛奶（添加口味的）：超过375毫升；水果汁，蔬菜汁和混合果汁（包括碳酸产品）：99%成分，没有添加糖，最多不得超过250毫升果汁

红色

举例

从菜单上清除：

糖果	所有种类，涂抹焦糖的爆米花
油酥点心	所有没有符合注册规定的种类
三明治使用的肉类	高脂肪三明治肉类，包括香肠（Devon）和意式萨拉米香肠
油炸食物	所有类型
咸味零食	脆饼、薯片和其他类似不达注册标准的产品
冰激凌	巧克力脆皮冰激凌和浓味冰激凌
三明治馅料	蜂蜜、果酱、巧克力酱、糖果霜
蛋糕、松糕和甜油酥饼	羊角面包、油炸饼圈、奶油馒头、蛋糕、甜酥饼、切片蛋糕
饮品	软性饮品；人工添加或高糖分饮品；能量饮；浓缩果汁（包括低焦耳型）；运动饮料；水：添加了果汁，糖，人工添加剂或高糖分（包括碳酸饮品）；高咖啡因饮品（如含有瓜拉纳）；果汁，蔬菜汁和混合果汁（碳酸产品在內）：含有果汁成分低于99%，或者添加了糖分；或者大于250毫升果汁

*达到标准，Star Choice™注册

#一周最多两次