



Mapagpipiliang pampalusog na mga pagkain at inumin sa mga paaralan

Impormasyon para sa mga magulang at mga tagapag-alaga

Ang araw sa paaralan ay madalas na abala, puno ng pag-aaral at kinapapalooban ng konsentrasyon at pisikal na gawain. Ang pagkain ay ang bagay na nagpapalakas sa ating mga katawan at ang pampalusog na pagkain ay nagbibigay sa inyong mga anak ng sigla at sustansiya na kailangan nila upang maging malakas sa buong maghapon.

Pagkain mula sa bahay

Inirekomenda namin ang limang simpleng mga hakbang na ito upang matulungan ang inyong mga anak na maging malakas sa buong maghapon:

- ✓ Ang isang masustansiyang almusal
- ✓ Maraming prutas at gulay
- ✓ Mga produktong gawa sa gatas – 2 hanggang 3 hain ng gatas, keso o yogart upang matugunan ang kanilang pang araw-araw na pangangailangan sa kalsiyum
- ✓ Tubig - ang pinakamahasag na pamatid uhaw
- ✓ Tanghalian at meryenda tulad ng mga nasa kanan.

Mga payo para sa paghahanda ng pambaon sa pananghalian

Tunay na mahalaga kung ano ang inyong inilalagay sa baunan ng inyong anak. Subukang isama ang mas maraming masustansiyang pagkain hangga't maaari - at tiyaking ilayo ang mga walang sustansiya o tinatawag na pagkaing 'junk' sa paaralan.

Iwasan ang mga pagkaing maaaring mapanis, lalo kapag mainit ang araw at walang pridyider sa paaralan. Ingatan ang mga pagkaing tulad ng kanin.

Ang paglagay ng isang nagyelong inumin o kapisang yelo sa baunan ng inyong anak ay makakatulong na mapanatiling sariwa at ligtas ang pagkain.

Gumamit ng baunang termos upang mapanatiling mainit ang pagkain-kanin /pansit sa ibabaw at mga gulay o manok sa ibang sisidlan.

Ang pagpapanatiling masustansiya at kaaki-akit ang baon sa tanghalian ng inyong anak ay maaaring maging isang paghamon, kayat mahalaga na humanap ng pagkain na mananatili sa baunan at sa labas ng basurahan!

Kapag gumagawa sa bahay ng mga pananghalian hinihikayat namin ang mga magulang na pumili ng iba-ibang uri ng mga pagkain.

Dagdagan ng sariwang prutas - piliin ang prutas na nasa panahon tulad ng mga mansanas, dalandan, ubas, mandarin at saging.

Mga ideya para sa masustansiyang pananghalian

- ✓ sanwits, mga roll o wrap na may vegemite, tuna, manok at / o salad
- ✓ kanin
- ✓ felafel
- ✓ nilagang itlog
- ✓ karneng tupa o manok
- ✓ ensaladang gulay
- ✓ pita o tinapay na Lebanese na may hommus, abokado, itlog at / o ensalada.

Masustansiyang meryenda / mga ideya para sa recess

- ✓ mga rice cake at kesong krema na mababa sa taba
- ✓ mga piraso ng sariwang prutas at sawsawang yogart
- ✓ popcorn
- ✓ maliit na tasa ng yogart
- ✓ binawasan ng taba na cheese stick o triangle
- ✓ mga muffin na may prutas
- ✓ English muffin na may kesong binawasan ng taba
- ✓ tinapay na may prutas
- ✓ scone- plain o may prutas o kalabasa
- ✓ maliit na pankeyk (pikelets)
- ✓ maliit na sanwits
- ✓ malutong na tinapay at palaman
- ✓ mga wholemeal cracker at kesong binawasan ng taba

Huwag magpabaon ng mga pagkain at inumin na ito sa paaralan

- ✗ chips, crisps at mga katulad na meryenda
- ✗ mga malasang biskwit at isnak na madaming taba,
- ✗ matamis na biskwit at mga sereal bar
- ✗ mga kendi at tsokolate
- ✗ mga fruit strap
- ✗ mga biskwit na may krema at tsokolate
- ✗ mga may icing na keyk at bun
- ✗ mga soft drink at inuming may mga artipisyal na pampatamis



Mapanlikhang mga resipe para sa pananghalian

Tustadong Mehikanong pita pocket

Magagawa: 10
Kategoriya ng Ilaw-Pantrapiko: Berde

Mga Sangkap:
10 tortilya
400g ng sarsa
3½ tasa ng tinadtad na lutong dibdib ng manok
7 tasa ng English Spinach
2½ tasa ng ginadgad na kesong binawasan ng taba
2 ½ tasa ng pinutol nang malilit na abokado

Paraan:

1. Ilatag nang lapat ang tortilya at pahiran sa gitna ng 1 kutsara/20g ng sarsa ang bawat tortilya
2. Lagyan ng ¼ tasa ng tinadtad na lutong dibdib ng manok ang ibabaw ng sarsa ng bawat tortilya
3. Lagyan ng ¼ tasa ng pinutol nang malilit na abokado ang ibabaw ng manok ng bawat tortilya tapos ihalo ang kesong tsedar,
4. Lagyan ng ¾ tasa ng Ingles ispinats ang ibabaw ng abokado ng bawat tortilya
5. Budburan ng ¼ tasa ng ginadgad na kesong binawasan ng taba ang ibabaw ng English spinach ng bawat tortilya
6. Ilupi nang papasok ang bawat isa sa mga gilid para gumawa ng nakasarang na pakete
7. Ilagay ito na ang nakaluping bahagi ay nasa ibaba ng pinainit na patag na tustadong sanwits press (flat toasted sandwich press) ng mga 1-2 minuto hanggang maging ginintuan ang kulay,
8. Ihain nang mainit-init.

Punahin: Maaaring gumamit ng kidney beans sa halip ng manok para sa isang makagulay (vegetarian) na alternatiba.

Maaari rin gumamit ng mga nasa panahong gulay gaya ng mga tinadtad na kamatis, pinutol nang malilit na capicum, tinadtad na sibuyas na mura o tinadtad na kabute.

Tamang-tamang malilit na Pankeyk (Pikelet)

Resipe mula sa Lutong Kantina (Canteen Cuisine)

Magagawa : 25

Kategoriya ng Ilaw-Pantrapiko: Berde

Mga sangkap:
2 tasa ng umaalsang (self-arising) arina
2 kutsara ng asukal
2 itlog
1 ¼ tasa ng gatas na binawasan ng taba
1 kutsara ng tinunaw na margarinang polyunsaturated o langis na polyunsaturated

Paraan:

1. Salain ang mga tuyong sangkap sa isang malaking mangkok
2. Paghaluin ang mga basang sangkap sa isang pitsel
3. Idagdag ang mga basang sangkap sa mga tuyong sangkap at haluin hanggang pino
4. Painitin ang isang non-stick sandwich press o prutuhan – kutsa-kutsarang itulo ang halo ng pikelet sa sandwich press o prutuhan at baliktarin kapag may lumilitaw na na mga bula sa ibabaw.

Pabalita: Ang resipeng ito ay maaaring pagyehin.

Mga dagdag na prutas -

- 1 ginadgad na hindi binalatang mansanas at 1 kutsarita ng giniling na kanela
- 1 katamtaman ang laki na niligis na saging o ginadgad na peras
- 1 ½ tasa ng sariwa o eladong blueberries at 2 kutsarita ng banilya

Punahin: Ang resipe na ito ay gumagamit ng umaalsang arina at gumagawa ng mga malambot at maalsang ('fluffy') na mga pikelet. Para sa kinaugaliang 'patag' ('flat') na pikelet/pankeik, gumamit ng karaniwang arina.

Sa paaralan

Ang mga paaralan ay may mahalagang papel na ginagampanan sa pagtulon na mabawasan ang pandaigdigang epidemya ng sobrang katabaan sa mga bata. Ito ay mahalaga upang mapalakas ang mga mensaheng itinuturo sa silid-aralan sa pamamagitan ng pagpapakita ng mga mapagpipiliang masustansiyang pagkain at inumin sa mga kantina at tindahan ng pagkain, sa mga libreng gantimpalang pagkain sa klase, sa mga camping at eskursyon ng paaralan.

Ang ilaw-pantrapikong menu

Sinusunod ng mga pampublikong paaralan sa Kanlurang Australya ang mga ilaw-pantrapikong pamamaraan para tiyakin na nasa menu ang malawak na hanay ng mga pagkain na bumubuo ng karamihan sa malusog na karaniwang pagkain sa araw-araw. Itong mga madaling sundin na senyos ay tumutulong sa pagplano ng menu na puno ng malulusog, masusustansya at makakayang mga pagkain para sa inyong mga anak.

Nasa talaan sa kanan ang mga halimbawa ng LUNTIAN, AMBER at PULANG pagkain at inumin para sa mga pampublikong paaralan. Ang inyong paaralan ay magkakaroon din ng isang patakaran tungkol sa mga nuwes (nut) at mga palamang gawa sa nuwes (nut).

Mapagpipiliang pampalusog na mga pagkain at inumin sa mga paaralan

LUNTIAN	Mga Halimbawa
Punuin ang menu ng :	
Tinapay	Iba-ibang uri ng tinapay
Sereal	Pagkaing sereal. Buong butil na sereal; ots; pagkaing gawa sa pasta; mga pansit; polenta; cous cous; quinoa; sebada (barley)
Gulay	Gulay (sariwa, elado o de-lata); ensalada (sarsa ng ensalada na binawasan ng taba lamang); lahat ng mga pagtitimpla ng ensalada
Prutas	Sariwa, elado at de-lata (nasa natural na katas)
Gulay na buto	De-lata (hal. mixed bean, kidney bean); niluto, baked beans
Produktong gatas na binawasan ng taba	Yogart (walang dagdag na panlasa o prutas); keso; liquid breakfast*
Karneng walang taba, mga gansa, itik atbp (poultry) isda at mga alternatiba	Karneng walang taba (hindi kasama ang hamon); manok (walang balat) o mga nakarehistrong karne*; isda (hal. tulingan, salmon, sardinas); itlog
Palaman sa sanwits	Karneng walang taba (hindi kasama ang hamon); manok (walang balat); isda; creamed corn/mga butil ng mais; itlog; de-latang ispageti (binawasan ng asin); ensalada; baked beans; kesong binawasan ng taba; hommus; vegemite; lebadurang (yeast) pamahid sa tinapay; isdang pamahid sa tinapay*
Mainit na pagkain	Jaffles/mainit na tinapay/tustadong sanwits (mga palaman tulad ng palaman para sa sanwits); hinumong patatas; kanin; sopas; tustadong tinapay; English muffin; crumpet; tustadong tinapay na may pasas; mga pagkaing tumutugon sa mga pamantayan para sa pagpaparehistro tulad ng curry at mga ulam na gawa sa bigas at pasta
Mga meryenda	Scones; tinapay na may pasas o prutas; pikelets; bread sticks; bruschetta; water cracker; rice cracker; bibingka; popcorn (hindi niluto sa langis, walang asin); seed packs; trail mix base sa buong butil na sereal na pang-almusal; binawasan ng taba na keso/sawsawan (dip); pakete ng cracker*
Mga Inumin	Tubig (kasama ang tubig na may karbon dayoksayd kaya bumubula); gatas na binawasan ng taba (walaing pampalasa) at ang mga alternatiba nito hal. gatas na gawa sa balatong: walang limitasyon ang dami ng maaaring iinum; gatas na binawasan ng taba (may pampalasa); ang pinakamalaking sukat na iinum 375 ml; mga sariwang prutas na milkshake
AMBER(Kulay Kahel)	Mga Halimbawa
Piliin nang maingat at ilimite	
Produkto ng gatas na binawasan ng taba	Panghimagas na gawa sa gatas
Pagkaing gawa sa gatas at mga alternatiba	Gatas; balatong (soy); yogart (walang pampalasa o prutas); letseplan; keso
Masasarap na mga produktong komersiyal ang taba/asin ng mga ito#	Dapat piliin ang rehistradong mga produkto tulad ng pwedeng lutuin sa humo na isda/manok /piliin ang mga parte-parte dahil mas kaunti ang taba at asin ng mga ito*
Gawang (processed) karne	Hamong walang taba/bacon na walang taba
Tuyong prutas	Tuyong prutas (hindi kasama ang mga fruit leathers)
Pangmiyendang food bar	Rehistradong mga produkto tulad ng mga breakfast bar, sereal bar at fruit bar*
Malalasang meryenda	Mga rehistradong produkto tulad ng niluto sa humo na gawa sa gulay na chip; garlic (bawang) o herb na tinapay na pinahiran nang kaunting mantikilya*; babahagyang tinimplahang mga meryenda gaya ng mga maninipis na hiniwa at pinalutong na patatas (crisps); cracker at popcorn*
Keyk, muffin at matamis na biskwit	Rehistradong mga produkto tulad ng mga keyk, muffin o biskwit (mababa sa taba at/o asukal base sa wholemeal na arina *)
Sorbetes, iceblock, icypole prutas, slushee	Nakarehistrong sorbetes*: kending may gatas; eladong na base sa yogart; rice cream; mga icy pole na may 99% na katas ng prutas
Inumin	Gatas na binawasan ng taba (may lasa): mas malaki kaysa sa 375ml; mga katas ng prutas, mga katas ng gulay at mga halo-halong katas (kasama ang mga produktong may karbon dayoksayd kaya bumubula); 99% at walang dagdag na asukal o pampatamis, ang pinakamalaking sukat na iinum 250 ml ng katas ng prutas
PULA	Mga Halimbawa
Wala sa menu:	
Kendi	Lahat ng uri, inaribalang popcorn (caramelised popcorn)
Keyk na gawa sa pastry	Lahat ng mga uri na hindi tumutugon sa mga pamantayan para sa pagpaparehistro
Pang-sanwits na karne	Pangsanwits na karneng maraming taba kasama ang polony (devon) at salami
Mga pagkaing piniritong lubog sa mantika	Lahat ng uri
Malasa at masasarap na meryenda	Crisps, chips at iba pang katulad na mga produkto na hindi tumutugon sa mga pamantayan para sa pagpaparehistro.
Sorbetes	Primera klaseng sorbetes na binalutan ng tsokolate
Palaman sa sanwits	Honey, jam, mga palamang tsokolate, mga pambudbod na kompeksyonaryo
Keyk, muffin at matamis pastelerya Inumin	Croissant, donat, tinapay na may krema, keyk, matamis na na pastelerya, slice
Inumin	Pampalamig na inumin (soft drink) o mga napakalabis na pinatamis na mga pampalamig na inumin; mga pampasiglang (energy) inumin; mga pinatamis na inuming lasang prutas (cordials) (kasama ang may mababang bilang ng joule); mga isport na inumin; tubig; may lasang katas ng prutas, asukal, hindi tunay o napakalabis na pampatamis (kasama ang mga produktong may karbon dayoksayd kaya bumubula); mga inumin na maraming nilalamang kapeina (hal. mga inumin na may guarana); mga katas ng prutas, mga katas ng gulay at mga halo-halong katas (kasama ang mga produktong may karbon dayoksayd kaya bumubula); na may kulang sa 99% ng katas at/o inidagdag na asukal at/o pampatamis at/o mas marami kaysa 250 ml ng katas

*Tumutugon sa mga pamantayan para sa Star Choice™ na pagpaparehistro #Pinakamaraming ulit na ibibigay sa bawat linggo