



Chọn lựa thức ăn uống lành mạnh ở trường học

Thông tin cho cha mẹ và người chăm sóc

Một ngày học ở trường thường rất bận rộn, đây các sinh hoạt cần phải tập trung tâm trí và vận dụng thể lực. Thực phẩm là nhiên liệu cho cơ thể của chúng ta và thức ăn lành mạnh cung ứng cho trẻ em năng lượng và dinh dưỡng cần thiết để hoạt động cả ngày.

Thực phẩm mang từ nhà

Chúng tôi đề nghị năm điều đơn giản này để giúp con em của quý vị hoạt động cả ngày:

- ✓ Bữa ăn sáng lành mạnh
- ✓ Nhiều trái cây và rau cải
- ✓ Sản phẩm từ sữa – hai đến ba phần ăn uống gồm sữa tươi, phô-mai hay sữa chua để cung ứng đủ lượng chất vôi cần thiết hàng ngày cho các em
- ✓ Nước lã – món giải khát tốt nhất
- ✓ Thức ăn trưa và món ăn vặt như các món nêu trên biểu đồ bên tay phải.

Mẹo vặt để sửa soạn hộp ăn trưa

Những món mà quý vị cho vào hộp ăn trưa của con em mình thật sự rất quan trọng. Nên cố để vào càng nhiều thức ăn lành mạnh càng tốt – và nhất thiết phải tránh mang thức ăn tạp nhạp đến trường.

Tránh mang thực phẩm có thể dễ bị thiu, nhất là vào những ngày nóng bức mà nhà trường không có tủ lạnh để chứa. Cần thận với thức ăn như cơm.

Kèm theo một bình nước đông đá hay chai nước đóng đá trong hộp ăn trưa, sẽ giúp giữ thực phẩm tươi và an toàn khi dùng.

Dùng bình cách nhiệt để giữ nóng thức ăn – để cơm/mì ở ngăn trên và rau cải hay thịt gà trong một ngăn khác.

Giữ cho hộp ăn trưa của con em mình được lành mạnh và hấp dẫn có thể là việc gay go, do đó điều quan trọng là nên tìm loại thức ăn mà sẽ được ở yên trong hộp ăn trưa thay vì bị bỏ vào thùng rác!

Khi mang theo đồ ăn trưa từ nhà, chúng tôi khuyến khích cha mẹ nên chọn nhiều loại thức ăn khác biệt.

Nên kèm theo trái cây tươi – chọn trái cây đang đúng mùa chẳng hạn như táo tây, cam, nho, quít và chuối.

Gợi ý cho bữa ăn trưa lành mạnh

- ✓ bánh mì kẹp, bánh mì ổ hay bánh mì trắng đẹp có trét vegemite, cá ngừ hộp, thịt gà và/hoặc xà-lách
- ✓ cơm
- ✓ felafel
- ✓ trứng luộc chín
- ✓ thịt cừu hay gà
- ✓ rau cải trộn
- ✓ bánh mì ổ đẹp hay bánh mì Li-băng với hommous, trái bơ, trứng và/hoặc xà-lách.

Gợi ý cho thức ăn vặt/ giải lao lành mạnh

- ✓ bánh gạo rang và kem phó-mát đã giảm chất béo
- ✓ trái cây cắt từng miếng và sữa chua để chấm
- ✓ bắp rang nở không bơ hay muối
- ✓ hộp sữa chua nhỏ
- ✓ phó-mát giảm chất béo dạng hình que hay khối tam giác
- ✓ bánh bông lan (muffin) có trái cây
- ✓ bánh muffin kiểu Anh với phó-mát giảm chất béo
- ✓ bánh mì có trái cây
- ✓ bánh bột nướng (scone) – thường hay có trộn trái cây hoặc bí đỏ
- ✓ bánh đa mềm nhỏ (pikelets)
- ✓ bánh mì kẹp nhỏ
- ✓ bánh mì giòn (crisp bread) có trét phó-mát
- ✓ bánh quy giòn làm bằng bột thô (wholemeal cracker) và phó-mát đã giảm chất béo

Xin đừng mang những thức ăn uống này đến trường

- ✗ Bánh chiên nướng dòn, khoai miếng mỏng chiên dòn và các món ăn vặt tương tự
- ✗ bánh quy tẩm gia vị và món ăn vặt chứa nhiều chất béo
- ✗ bánh quy ngọt và thanh cốm ngọt
- ✗ kẹo và sô-cô-la
- ✗ kẹo mùi trái cây
- ✗ bánh quy có sô-cô-la và kem
- ✗ bánh ngọt và bánh mì ngọt có phủ đường
- ✗ nước ngọt và nước chế bằng đường nhân tạo.



Vài cách dạy nấu ăn đầy sáng tạo cho hộp ăn trưa

Các túi bánh mì ổ đẹp (pita) nướng kiểu Mê-tây-cơ

Làm được: 10

Xếp loại theo hình thức đèn giao thông:

Màu xanh

Vật liệu:

- 10 tortillas (bánh đa không bột nổi của Mê)
- 400g salsa (sốt cà chua nhiều gia vị của Mê)
- 3½ cốc ức gà nấu chín cắt nhỏ
- 7 cốc rau English Spinach (bó-xôi Anh) không nhét quá chặt
- 2½ cốc phó-mát giảm chất béo được nạo thành sợi nhỏ
- 2½ cốc avocado (trái bơ) cắt nhỏ

Cách làm:

- Bày tortillas trên mặt phẳng và trét 1 muỗng cà phê/20g salsa vào giữa mỗi bánh tortilla
- Đề ¼ cốc thịt ức gà nấu chín cắt nhỏ lên trên salsa của mỗi bánh tortilla
- Đề ¼ cốc trái bơ cắt nhỏ lên trên thịt gà của mỗi bánh tortilla xong trộn phó-mát cheddar vào
- Đề khoảng ¾ cốc rau bó-xôi Anh lên trên trái bơ cắt nhỏ của mỗi bánh tortilla
- Rải ¼ cốc phó-mát giảm chất béo đã nạo thành sợi lên trên rau bó-xôi Anh của mỗi bánh tortilla
- Xếp bốn mép lại để tạo thành một gói kín
- Đặt vào máy ép để nướng bánh mì kẹp đã bật điện cho nóng, để các mép xếp ở mặt dưới và nướng khoảng 1-2 phút hoặc đến khi bánh đổi màu vàng
- Ăn khi còn ấm.

Lưu ý: Có thể dùng đậu tây (kidney bean) thay cho thịt gà nếu muốn có món ăn chay.

Có thể dùng các rau trái khác đang đúng mùa chẳng hạn như cà chua cắt nhỏ, ớt Đà-Lạt (capsicum) cắt nhỏ, hành lá hay nấm cắt nhỏ.

Bánh đa mềm nhỏ Tuyệt vời (Perfect Pikelets)

Cách dạy nấu ăn của Canteen Cuisine

Làm được: 25

Xếp loại theo hình thức đèn giao thông: Màu xanh

Vật liệu:

- 2 cốc bột mì nhỏ
- 2 muỗng canh đường
- 2 trứng
- 1 ¼ cốc sữa đã giảm chất béo
- 1 muỗng canh bơ thực vật đa bất bão hòa (polyunsaturated margarine) đã đun chảy hoặc dầu ăn đa bất bão hòa

Cách làm:

- Rây sàng các vật liệu khô cho vào một tô to
- Đề chung các vật liệu ướt trong bình có tay cầm
- Đổ từ từ các vật liệu ướt vào vật liệu khô trong khi khuấy trộn cho đến khi trộn đều
- Bật điện cho nóng máy ép để nướng bánh mì kẹp hoặc đun nóng chảo có đáy phẳng không dính – đổ từng muỗng canh bột làm bánh đa mềm (pikelet) vào máy ép hoặc chảo và lật sang mặt kia khi thấy có bong bóng nổi trên mặt.

Gợi ý: Bánh làm cách này có thể đông lạnh để giữ lâu được.

Trái cây để thêm lên -

- 1 trái táo không gọt vỏ được nạo thành sợi nhỏ và một muỗng cà-phê bột quế
- 1 trái chuối trung bình được tán nát hoặc 1 trái lê nạo thành sợi nhỏ
- 1 ½ cốc quả việt quất (blueberries) tươi hoặc đông lạnh và 2 muỗng cà-phê va-ni-la

Lưu ý: Cách nấu ăn này dùng bột mì nổi và làm bánh đa mềm (pikelet) 'xốp nổi'. Muốn làm bánh đa mềm 'phẳng' theo truyền thống hãy dùng bột mì thường.

Ở trường

Nhà trường đóng vai trò thiết yếu trong việc giúp giảm bớt nạn béo phì lúc tuổi thơ đang lan tràn khắp thế giới. Điều quan trọng là phải củng cố các bài học được dạy trong lớp bằng cách tạo gương mẫu chọn lựa thức ăn uống lành mạnh trong nhà ăn và của hàng bán thức ăn, khi có đãi đằng trong lớp, trong các buổi cắm trại do trường tổ chức và các cuộc du ngoạn.

Thực đơn dùng hình thức đèn giao thông

Ở Tây Úc, các trường công lập áp dụng một hệ thống tương tự như đèn giao thông để bảo đảm cho hàng loạt thức ăn uống lành mạnh được bao gồm trong thực đơn. Các dấu hiệu dễ hiểu này giúp việc chuẩn bị thực đơn đầy thức ăn uống lành mạnh, bổ dưỡng và hợp với túi tiền, cho con em của quý vị.

Biểu đồ ở bên phải cung cấp mẫu của các thức ăn có MÀU XANH, VÀNG và ĐỎ theo tiêu chuẩn thức ăn và uống cho các trường công lập. Trường của quý vị cũng sẽ có chính sách về các loại đậu và bơ đậu trét trên bánh.

Chọn lựa thức ăn uống lành mạnh ở trường học

XANH	Thí dụ
Ghi vào thực đơn với các món này:	
Bánh mì	Nhiều loại bánh mì
Cốm ngũ cốc	Cốm ngũ cốc hạt thô; lúa mạch; mì Ý; mì sợi; com; polenta; cous cous; quinoa; lúa đại mạch (barley)
Rau cải	Rau cải (tươi, đông lạnh hay đông hộp); xà-lách trộn (chỉ dùng dầu trộn đã giảm chất béo); mọi loại xà-lách trộn
Trái cây	Tươi, đông lạnh và đông hộp (có nước cốt tự nhiên)
Rau đậu	Đông hộp (thí dụ như hỗn hợp các loại đậu, đậu quả thận), nấu chín; đậu nướng trong nước sốt
Thực phẩm từ sữa đã giảm chất béo và các thực phẩm để thay thế	Sữa chua (không thêm hương vị hoặc thêm trái cây); phó-mát; thực phẩm sữa đông giảm chất béo*
Thịt ít mỡ, thịt gà vụn, cá và các thực phẩm khác để thay thế	Thịt ít mỡ (ngoại trừ giảm-bông); thịt gà (không da) hoặc thịt có da; cá (như cá ngừ, cá hồi, cá mòi); trứng
Thức ăn kẹp với bánh mì	Thịt ít mỡ (ngoại trừ giảm-bông); thịt gà (không da); cá; bắp xay/bắp hạt; trứng; mì ống Ý trong hộp (đã giảm muối), xà-lách trộn; đậu nướng, phó-mát giảm chất béo, hommus; vegemite; kem trét có men; cá trét*
Thức ăn nóng	Jaffles/bánh mì nóng/bánh mì kẹp nướng (có nhân như liệt kê trong phần nhân làm bánh mì kẹp), khoai tây nướng, com, canh, bánh mì nướng, bánh muffin kiểu Anh, bánh xốp (bột thô), bánh mì nho, và các món ăn theo đúng tiêu chuẩn đáng bạ như cà-ri và com và các món mì kiểu Ý
Thức ăn vặt	Bánh bột nướng; bánh mì nhỏ hoặc có trái cây; pikelets; bánh mì que; bruschetta; bánh phồng nước; bánh phồng gạo; bánh gạo rang; bắp rang nổ (thường và nổ trong hơi nóng); gói hạt cây; hỗn hợp ngũ cốc nhiều năng lượng dựa trên cốm hạt thô để ăn điểm tâm; các gói gồm bánh không và phó-mát hoặc món quet chấm đã giảm chất béo*
Thức uống	Nước (gồm loại có ga); sữa đã giảm chất béo (không thêm hương vị) và các thức uống để thay thế như sữa đậu nành: không hạn chế liều lượng; sữa đã giảm chất béo (thêm hương vị); mỗi lần uống nhiều nhất là 375mL; sinh tố trái cây tươi
VÀNG	Thí dụ
Chọn lựa cẩn thận và hạn chế	
Sản phẩm từ sữa đã giảm chất béo	Thức ăn trắng miệng làm từ sữa
Sản phẩm từ sữa đầy đủ chất béo và các sản phẩm để thay thế	Sữa; sữa đậu nành; sữa chua (thường hoặc thêm trái cây); nhân kem đặc; phó-mát
Sản phẩm có gia vị bán trên thị trường#	Nên chọn các sản phẩm có đáng bạ như các phần ăn có cá/thịt gà/khoai tây, có thể nướng trong lò ngay, vì chúng có chứa ít muối và chất béo*
Thịt chế biến	Thịt giảm-bông ít mỡ; thịt heo ướp muối xông khói ít mỡ
Trái cây khô	Trái cây khô (ngoại trừ trái cây xay nhuyễn cán mỏng như da thuộc)
Các thanh thức ăn vặt	Các sản phẩm có đáng bạ như các thanh bánh điểm tâm, các thanh cốm ngũ cốc và thanh trái cây.*
Thức ăn vặt tầm gia vị	Các sản phẩm có đáng bạ như rau cải xắt mỏng đút lò, bánh mì tòi hoặc rau thom có trét một ít bơ*; các thức ăn vặt tầm một ít gia vị như bánh dòn, bánh phồng hoặc bắp rang nổ*
Bánh ngọt, bánh muffins và bánh quy ngọt	Các sản phẩm có đáng bạ như bánh ngọt, muffins hoặc bánh quy (làm bằng bột thô, đã giảm chất béo và/hoặc có đường*)
Cà rem, cà rem cây, cà rem cây có mùi trái cây, nước đá bào có hương vị	Các loại cà-rem có đáng bạ*: kẹo bánh đông lạnh có chứa sữa; sữa chua đông lạnh; kem bột gạo; cà-rem cây chứa 99% nước trái cây
Thức uống	Sữa đã giảm chất béo (thêm hương vị); nhiều hơn 375mL; nước trái cây, nước rau cải và nước hỗn hợp (gồm những sản phẩm có ga); 99% và không thêm đường hoặc hóa chất làm ngọt, mỗi lần uống tối đa 250mL của loại nước này
ĐỎ	Thí dụ
Loại trừ khỏi thực đơn:	
Kẹo bánh	Mọi loại, bắp rang nổ có áo đường trắng
Các loại bánh vụn xốp có bơ	Mọi loại không hợp tiêu chuẩn để được đáng bạ
Thịt để kẹp với bánh mì	Thịt để kẹp bánh mì có chứa nhiều mỡ gồm polony (devon) và salami
Thức ăn chiên nhiều dầu	Mọi loại
Món ăn vặt tầm gia vị	Chiên không giòn, xắt mỏng hay các sản phẩm tương tự mà không hợp tiêu chuẩn để được đáng bạ
Cà-rem	Cà-rem có áo lớp sô-cô-la và cà-rem đất tiền
Nhân làm bánh mì kẹp	Mật ong, mút trái cây, sô-cô-la để trét, kẹo bánh để rắc lên
Bánh ngọt, muffins và bánh da xốp ngọt	Bánh sừng trâu, bánh chiên hình vòng, bánh nhân kem, bánh ngọt, bánh da xốp ngọt, bánh ngọt xắt thành từng lát
Thức uống	Nước ngọt; nước có chứa đường nhân tạo hoặc hóa chất làm ngọt nhiều; nước chứa nhiều năng lượng; nước si-rô pha chế (gồm loại cho ít năng lượng); nước uống khi thể thao; nước: thêm hương vị bằng nước trái cây, đường, đường nhân tạo hoặc hóa chất làm ngọt nhiều (gồm các sản phẩm có ga); nước uống chứa nhiều cà-phê-in (như nước uống chứa chất guarana); nước trái cây, nước rau cải và nước hỗn hợp (gồm những sản phẩm có ga); chứa ít hơn 99% nước cốt và/hoặc có thêm đường và/hoặc thêm hóa chất làm ngọt và/hoặc nhiều hơn 250mL

* Hợp tiêu chuẩn để được đáng bạ vào Star Choice™ # Cho ăn tối đa hai lần trong tuần