

# انتخاب غذا و نوشیدنی سالم در مدارس

## اطلاعاتی برای والدین و مراقبین

بچه ها اغلب اوقات روزهای پر کاری را در مدرسه پیش رو دارند، مملو از برنامه های یادگیری و نیاز به تمرکز و همچنین فعالیتهای بدنی. غذا سوخت بدن ما را تامین می کند و غذاهای سالم تامین کننده انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن کودکان شما در طول روز است.

### غذاهای خانگی

ما پنج اقدام ساده زیر را در جهت تامین انرژی مورد نیاز بچه ها در طول روز پیشنهاد می کنیم.

- ✓ یک صبحانه سالم
- ✓ مقدار زیادی میوه و سبزیجات
- ✓ محصولات لبنی – دو تا سه وعده شیر، پنیر، یا ماست جهت تامین کلسیم مورد نیاز
- ✓ آب – بهترین چیز برای رفع تشنگی
- ✓ ناهار و میان وعده مانند آنچه در روبرو آمده است.

### توصیه هایی جهت پر کردن ظرف ناهار

آن چه در ظرف ناهار کودک خود می گذارید بسیار حائز اهمیت است. تا آنجا که ممکن است سعی کنید غذاهای سالم در آن قرار دهید – و قطعا از گذاشتن هله هوله خودداری کنید.

از گذاشتن غذاهای فاسد شدنی خودداری کنید، به خصوص در روزهای گرم زیرا در مدرسه دسترسی به یخچال وجود ندارد. باید مراقب غذاهایی مانند برنج باشید.

قرار دادن یک نوشیدنی یخ زده یا قالب یخ در ظرف ناهار بچه ها موجب تازه و سالم ماندن غذا می شود.

جهت گرم نگه داشتن غذا از فلاسک گرم کننده استفاده کنید – برنج/ماکارونی در بالا و سبزیجات و مرغ در یک قسمت دیگر

گذاشتن غذایی در ظرف ناهار کودک که هم سالم باشد و هم مورد علاقه او کار سختی است به همین خاطر باید غذاهایی را بیابید که کودک بخورد و در سطل زباله نیاندازد.

ما والدین را ترغیب می کنیم تا در زمان پخت ناهار در منزل غذاهای متنوعی را انتخاب کنند.

میوه تازه نیز بگذارید – میوه های فصل را انتخاب کنید، برای مثال سیب، پرتقال، انگور، نارنگی و موز.

### ایده هایی برای میان وعده / زنگ تفریح

- ✓ کیک برنجی و پنیر خامه ای کم چرب
- ✓ قطعات میوه تازه و چاشنی ماست
- ✓ ذرت پخته شده ساده
- ✓ ظرف کوچک ماست
- ✓ بیسکویت و پنیر کم چرب
- ✓ مافین با میوه
- ✓ مافین انگلیسی با پنیر کم چرب
- ✓ نان میوه ای
- ✓ کلوچه – ساده یا میوه ای یا کدو
- ✓ پیکلت (نوعی پن کیک)
- ✓ ساندویچ کوچک
- ✓ بیسکویت شور به همراه خامه یا پنیر
- ✓ بیسکویت سیبوس دار و پنیر کم چرب

### ایده هایی برای غذاهای سالم

- ✓ ساندویچ، ساندویچ و جمایت، تن ماهی، مرغ و/یا سالاد
- ✓ برنج
- ✓ فلافل
- ✓ تخم مرغ آب پز
- ✓ گوشت مرغ یا گوسفند
- ✓ سالاد سبزیجات
- ✓ پیتا یا نان لبنانی و هوموس
- ✓ آووکادو، تخم مرغ و/یا سالاد

### لطفا خوراکی ها و نوشیدنی های زیر را به مدرسه نفرستید

- ✗ چیپس و دیگر میان وعده های مشابه
- ✗ بیسکویت و میان وعده های پر چرب
- ✗ بیسکویت های شیرین و بار غلات
- ✗ شکلات و آب نیات
- ✗ لواشک
- ✗ بیسکویت های شکلاتی و کرم دار
- ✗ کیک بستنی و نان ساندویچی
- ✗ نوشابه و نوشیدنی های با مواد شیرین کننده مصنوعی



خوراکی ها و نوشیدنی های سالم در مدارس

نمونه های	سبز
منو را کامل کنید	
انواع نان	انواع نان
خوراکی های غلات	غلات سبوس دار؛ جو دوسر؛ پاستا، ماکارونی؛ برنج؛ پولنتا؛ کوسکوس؛ کوینوا؛ جو
سبزیجات	سبزیجات (تاز، منجمد و کنسرو)؛ سالاد (فقط سس کم چرب)؛ مخلوط سالادها
میوه	تازه؛ منجمد؛ کنسرو (در آب میوه های طبیعی)
بشش	کنسرو (برای مثال مخلوط لوبیا ها، لوبیا سفید یا قرمز)؛ پخته شده؛ لوبیا پخته شده
محصولات لبنی کم چرب و محصولات جایگزین	ماست (ساده یا میوه ای)؛ پنیر؛ صبحانه مایع*
گوشت لخم، مرغ، ماهی و جایگزین ها	گوشت های لخم (به جز گوشت خوک)؛ مرغ (بدون پوست) یا گوشت های ثبت شده*؛ ماهی (به طور مثال تن، سالمون، ساردین)؛ تخم مرغ
مواد درون ساندویچ	گوشت های لخم (به جز گوشت خوک)؛ مرغ (بدون پوست)؛ ماهی؛ ذرت خامه دار/دانه های ذرت؛ تخم مرغ؛ اسپاگتی کنسروی (کم نمک)؛ سالاد؛ لوبیای پخته؛ پنیر کم چرب؛ هوموس؛ وجمایت؛ مواد مخمر برای مالدین روی نان (اسپرد)؛ ماهی برای مالدین روی نان* (اسپرد)
غذای گرم	جفل/ارول های گرم/ساندویچ تست شده (مواد داخل ساندویچ)؛ سیب زمینی پخته؛ برنج؛ سوپ؛ تست؛ مافین انگلیسی؛ کیک کرامپت؛ تست کنمشی؛ غذاهایی که معیار ثبت شدن را دارند مانند غذاهای تهیه شده با کاری و برنج و پاستا
میان وعده ها	بیسکویت اسکون؛ نان کشمش یا میوه ای؛ پیکلت، چوب نان؛ بروشنا؛ بیسکویت خشک آبی؛ کراکر برنج؛ کیک برنج؛ پاپ کورن (ساده)؛ بسته های تخمه؛ مخلوط غلات سبوس دار؛ پنیر/نیپ کم چرب/بسته کراکر*
نوشیدنی ها	آب (شامل آب گازدار)؛ شیر کم چرب (ساده) و جایگزین آنها مثل شیر سویا؛ بدون محدودیت میزان مصرف؛ شیر کم چرب (طعم دار)؛ حد اکثر مصرف ۳۷۵ میلی لیتر؛ مایک شیک میوه ای

نمونه های	زرد
با دقت انتخاب کنید و مقدار آن را محدود کنید	
محصولات لبنی کم چرب	دسر های لبنی
جایگزین های غذایی محصولات پر چرب لبنی	شیر؛ سویا؛ ماست (ساده یا میوه ای)؛ کاستارد؛ پنیر
محصولات طعم دار تجاری*	محصولات ثبت شده مانند ماهی/مرغ/سیب زمینی قابل پخت در فر بخش هایی باید انتخاب شوند زیرا کم چرب و کم نمک هستند*
گوشت های فرآوری شده	گوشت لخم خوک؛ بیکن لخم
میوه های خشک شده	میوه های خشک شده (غیر از چرم های میوه ای)
بارهای غذایی میان وعده	محصولات ثبت شده مانند بارهای صبحانه؛ بارهای غلات؛ بارهای میوه ای*
میان وعده های طعم دار	محصولات ثبت شده مانند چیپس پخته شده در فر؛ نان سیر*؛ میان وعده های طعم دار مانند بیسکویت های طرد، کراکر و پاپ کورن*
کیک، مافین و بیسکویت های شیرین	محصولات ثبت شده مانند کیک ها؛ مافین ها و بیسکویت ها (کم چرب و لیا کم قند و با آرد سبوس دار*)
بستنی ها، بستنی یخی، میوه بستنی یخی، اسلاشی	بستنی های ثبت شده*؛ شیرینی های تازه پخته شده با شیرماست های منجمد؛ خامه برنج؛ بستنی یخی آب میوه ای ۹۹%
نوشیدنی ها	شیر کم چرب (طعم دار)؛ بزرگتر از ۳۷۵ میلی لیتر؛ آب میوه، آب سبزیجات و آب میوه های مخلوط (شامل محصولات گاز دار)؛ ۹۹% و بدون قند اضافه شده یا شیرین کننده ها، حد اکثر میزان سرو شده ۲۵۰ میلی لیتر آب میوه

نمونه های	قرمز
خارج از منو	
شیرینی تازه	همه انواع پاپ کورن کارامل دار
انواع شیرینی	همه انواع آن که دارای معیارهای ثبت نیستند
گوشت های ساندویچی	گوشت های ساندویچ پر چرب شامل پولونی (دون) و سلامی
غذاهای سرخ شده	همه انواع
میان وعده های طعم دار	چیپس، و محصولات مشابه که دارای معیارهای لازم نیستند
بستنی ها	بستنی های شکلاتی
مواد ساندویچ	عسل؛ مربا؛ شکلات؛ مواد روی شیرینی تازه
کیک، مافین و شیرینی جات	کروسان؛ پیراشکی؛ نان خامه دار؛ کیک بستنی؛ شیرینی جات؛ قطعات شیرینی
نوشیدنی ها	نوشیدنی ها؛ نوشیدنی های مصنوعی یا بیش از حد شیرین شده؛ نوشابه های انرژی زا؛ شربت (شامل ژول کم)؛ نوشابه های ورزشی؛ آب؛ یا طعم میوه ای، شکر، مصنوعی، بیش از حد شیرین شده (شمال محصولات گاز دار)؛ نوشابه های دارای کافئین بالا (مانند نوشابه های دارای گوارانا)؛ آب میوه، آب سبزیجات و آب میوه های مخلوط (شامل محصولات گازدار)؛ با کمتر از ۹۹% آب میوه و لیا شکر اضافه شده و لیا شیرین کننده ها و لیا بیش از ۲۵۰ میلی لیتر آب میوه

\* دارای معیارهای لازم برای Star Choice™ ثبت، #پیشنهاد تا حد اکثر دو مورد در هفته

پیکلت های فوق العاده

دستور پخت خوراک بوفه  
تعداد: ۲۵  
دسته بندی چراغ راهنمایی: سبز  
مواد لازم:  
2 فنجان آرد حجم دهنده  
2 قاشق غذا خوری شکر  
2 عدد تخم مرغ  
1¼ فنجان شیر کم چرب  
1 قاشق غذا خوری مارگارین مایع یا روغن اشباع نشده  
روش تهیه:  
1. مواد خشک را داخل یک کاسه بزرگ الک کنید  
2. مواد مرطوب را در یک پارچ با هم مخلوط کنید  
3. مواد مرطوب را به مواد خشک اضافه کنید و آنقدر بزنید تا نرم شود  
4. یک پرس ساندویچ تفلون (تجسب) یا ماهی تابه را داغ کنید - قاشق های کوچک غذا خوری را از مواد پر کنید و بر روی پرس ساندویچ یا ماهی تابه بریزید و زمانی که پف کرد برگردانید.

- توصیه: این نوع خوراکی برای منجمد کردن نیز مناسب است.  
اضافه کردن میوه -  
• یک عدد سیب رنده شده با پوست و یک قاشق غذا خوری پودر دارچین  
• یک موز متوسط له شده یا یک گلابی رنده شده  
• یکی و نصفی فنجان بلوبری تازه یا منجمد و ۲ قاشق غذا خوری وانیل

نکته: در این دستور پخت از آرد حجم دهنده استفاده و پیکلت های پف کرده تهیه می شود. برای تهیه پیکلتهای سنتی تخت / پنکیک از آرد ساده استفاده کنید.

پیتا پاکت مکزیکی سرخ شده

لقمه کوچک: ۱۰ عدد  
دسته بندی چراغ راهنمایی: سبز  
مواد لازم:  
10 عدد توریتلا  
400 گرم سالسا  
3½ فنجان سینه مرغ پخته شده خرد شده  
7 فنجان اسفنج انگلیسی  
2½ فنجان پنیر رنده شده کم چرب  
2½ فنجان آووکادو خرد شده  
روش تهیه:

1. توریتلا را باز کنید و یک قاشق غذاخوری/۲۰ گرم سالسا روی آن بریزید
2. روی هر توریتلا ¼ فنجان سینه مرغ پخته شده خرد شده بر روی سالسا بریزید
3. مقدار ¼ فنجان آووکادو خرد شده روی مرغی که روی هر توریتلا قرار دارد بریزید و با آن پنیر چدار مخلوط کنید
4. مقدار ¾ فنجان اسفنج انگلیسی را روی آووکادو بریزید
5. در هر توریتلا مقدار ¼ فنجان پنیر رنده شده کم چرب را بر روی اسفنج انگلیسی بریزید
6. چهار گوشه آن را تا کنید تا به صورت یک بسته در بیاید
7. آن را بر روی صفحه داغ پرس ساندویچ قرار دهید، قسمت تا شده به سمت پایین به مدت تقریباً ۲-۱ دقیقه تا به رنگ طلایی در بیاید
8. آن را به صورت گرم سرو کنید.

نکته: برای گیاه خواران می توان به جای مرغ لوبیا سفید یا قرمز استفاده کرد.  
می توان از دیگر سبزیجات فصلی مانند گوجه فرنگی خرد شده، فلفل دلمه ای خلال شده، پیازچه خرد شده، یا قارچ خرد شده استفاده کرد.

در مدرسه

مدارس نقشی حیاتی در کمک به کاهش اپیدمی چاقی کودکان در دنیا بازی می کنند. این مساله دارای اهمیت است که پیام هایی که در کلاس درس تدریس می شود به وسیله ارائه خوراکی ها و نوشیدنی های سالم در بوفه و قنادی ها، و در زمان کمپ ها و گردش های مدرسه تقویت شود.

منوی چراغ راهنمایی

در استرالایای غربی، مدارس دولتی از یک نظام چراغ راهنمایی پیروی می کنند تا اطمینان حاصل کنند طیف وسیعی از خوراکی ها که اکثریت یک رژیم غذایی سالم را تشکیل می دهند جزو منو باشند. این علائم که پیروی از آنها ساده است کمک می کنند تا منوهایی از خوراکی های سالم، مغزی و ارزان قیمت برای کودکان تهیه کنید.  
جدول سمت چپ نمونه هایی از خوراکی های سبز، زرد و قرمز را برای مدارس دولتی نشان می دهد. مدرسه شما سیاست هایی را در مورد اجیل ها و کره آنها دارد.