



Pilihan makanan dan minuman sehat di sekolah

Informasi bagi orangtua dan pemelihara

Hari sekolah sering sibuk, penuh dengan pelajaran dan termasuk aktivitas konsentrasi dan jasmani. Makanan adalah bahan bakar untuk badan kita dan makanan sehat memberi anak Anda tenaga dan gizi yang mereka perlukan untuk sepanjang hari itu.

Makanan dari rumah

Kami anjurkan lima langkah mudah untuk membantu anak Anda sepanjang harinya:

- ✓ Makan pagi yang sehat
- ✓ Banyak buah-buahan dan sayuran
- ✓ Produk susu – dua sampai tiga cangkir susu, keju atau yogurt untuk mencukupi keperluan kalsium dalam sehari.
- ✓ Air – pelepas dahaga terbaik
- ✓ Makan siang dan kemilan seperti yang ada disebelah kanan.

Petunjuk penyiapan bingkisan makan siang (lunchbox).

Apa yang Anda isikan dalam 'lunchbox' anak Anda amat penting. Coba masukkan se-banyak mungkin makanan sehat – dan sama sekali jauhkan makanan tidak sehat dari sekolah. Hindarkan makanan lekas basi, terutama pada hari panas, karena tidak ada lemari-es di sekolah. Hati-hati dengan makanan seperti nasi. Masukkan botol dingin beku atau es batu dalam 'lunchbox' anak Anda akan membantu makanan tetap segar dan aman untuk dimakan. Pakailah termos supaya makanan tetap hangat - nasi/mi diatas dan sayuran atau ayam dalam kotak lain. Selalu mengisi 'lunchbox' anak Anda dengan makanan sehat dan menarik bisa merupakan suatu tantangan, sebab itu penting menemukan makanan dalam 'lunchbox' dan tidak diluar tempat sampah! Dalam menyiapkan makan siang dirumah kami anjurkan pada orangtua memilih berbagai macam makanan. Tambahkan buah segar-pilihlah buah yang sedang musim seperti, apel, jeruk,anggur, jeruk keprok dan pisang.

Contoh-contoh makan siang sehat

- ✓ sandwich, roll atau wrap dengan vegemite, tuna, ayam dan/atau salada
- ✓ nasi
- ✓ felafel
- ✓ telur rebus keras
- ✓ daging domba muda atau ayam
- ✓ sayur salada
- ✓ pita atau roti-tawar Lebanon dengan apokad hommus, telur dan/atau salada.

Contoh kemilan sehat/waktu istirahat

- ✓ kue beras dan keju krim kadar lemak rendah
- ✓ potongan buah segar dan yoghurt dip
- ✓ popcorn lugu
- ✓ yoghurt secangkir kecil
- ✓ cheese stick atau triangle
- ✓ muffin dan buah
- ✓ English muffin dan keju
- ✓ fruit bread
- ✓ scone-lugu atau buah atau labu kuning
- ✓ buah kering
- ✓ sandwich kecil
- ✓ crisp bread dan selei
- ✓ wholemeal crackers dan keju kadar lemak rendah

Silakan jangan masukkan makanan ini dalam lunchbox

- ✗ chips, crisps dan kemilan yang serupa
- ✗ biskit lezat lemak tinggi dan kemilan
- ✗ biskit manis dan cereal bar
- ✗ premen (lollies) dan coklat
- ✗ fruit strap
- ✗ biskit krim dan coklat
- ✗ iced cakes dan buns
- ✗ minuman nir-alkohol (soft drink) dan minuman manis bergula



Resep kreatif untuk kotak makan

Meksiko Panggang kantong pita

Membuat: 10

Kategori Lampu Lalu-lintas: Hijau

Bahan:

- 10 tortilla
- 400g salsa
- 3½ cangkir cincangan dada ayam dimasak
- 7 cangkir bayam Inggris dikemas longgar
- 2½ cangkir keju dengan sedikit lemak diparut
- 2½ cangkir potongan dadu avokad

Cara:

1. Letakkan tortilla datar dan oles 1 sendok/20g salsa ditengah setiap tortilla
2. Taruh ¼ cangkir cincangan dada ayam diatas salsa pada setiap tortilla
3. Taruh ¼ cangkir potongan dadu avokad diatas ayam disetiap tortilla kemudian campurkan keju cheddar,
4. Taruh ¾ cangkir kemas longgar bayam Inggris diatas avokad pada setiap tortilla
5. Taburkan ¼ cangkir parutan keju sedikit lemak diatas bayam Inggris pada setiap tortilla
6. Lipat empat sisi untuk membentuk paket tertutup
7. Taruh di dataran pres panggangan sandwich yang dipanaskan, dilipat sisi ke bawah untuk kira-kira 1-2 menit sampai kuning emas.
8. Sajikan hangat.

Catatan: Kacang merah dapat digunakan sebagai gantinya ayam untuk alternatif sayuran

Sayuran musiman dapat dipakai seperti cincangan tomat, potongan dadu capsicum, cincangan daun bawang atau cincangan jamur

Pikelet Sempurna

Resep dari Canteen Cuisine

Membuat: 25

Kategori Lampu-Lalu-Lintas: Hijau

Bahan:

- 2 cangkir tepung yang meningkat sendiri
- 2 sendok makan gula
- 2 telur
- 1 ¼ cangkir susu lemak rendah
- 1 sendok makan margarin polyunsaturated dilelehkan atau minyak

Cara:

1. Ayak bahan kering ke mangkuk besar
2. Campurkan bahan basah dalam bocong
3. Tambahkan bahan basah pada bahan kering dan aduk sampai halus
4. Panaskan pres panggangan sandwich atau wajan non-stick – letakkan adonan pikelet sesendok makan kecil ke pres sandwich atau wajan dan balikkan kapan gelembung naik ke permukaan

Tip: Resep ini cocok untuk dibekukan

Tambahan buah-buahan–

- 1 parutan apel yang tidak dikupas dan 1 sendok teh bubuk kayu manis
- 1 tumbukan pisang sedang atau 1 parutan buah pir
- 1 ½ cangkir blueberry segar atau beku dan 2 sendok teh vanili

Catatan: Resep ini menggunakan tepung yang meningkat sendiri dan membuat pikelet ringan dan halus ('fluffy'). Untuk pikelet/pancake leper ('flat') tradisional gunakan tepung biasa.

Di sekolah

Sekolah punya peranan penting dalam membantu mengurangi epidemi kegemukan anak yang meluas sedunia. Penting menguatkan pesan yang diajarkan di ruang kelas dengan contoh pilihan makanan dan minuman sehat di kantin dan warung kemil, dengan sajian bermutu, di kampus sekolah dan dalam wisata.

Daftar makanan lampu jalanan

Di Western Australia, sekolah negeri memakai sistem lampu lalu-lintas untuk memastikan berbagai macam makanan yang merupakan kebanyakan diet sehat ada pada daftar makanan. Memakai signal yang mudah ini membantu merencanakan daftar makanan yang penuh dengan makanan sehat, bergizi dan murah bagi anak-anak.

Daftar sebelah kanan memberi contoh makanan HIJAU, KUNING dan MERAH menurut standar bagi sekolah-sekolah negeri. Sekolah Anda juga akan punya kebijakan mengenai kacang-kacangan dan selei kacang.

Pilihan makanan dan minuman sehat di sekolah-sekolah

HIJAU	Contoh
Isilah menu dengan:	
Roti tawar	Beberapa macam roti tawar
Sereal	Sereal Wholegrain; gandum; pasta; mie; beras; polenta; cous cous; quinoa; jelai
Sayur-sayuran	Sayuran (segar, beku, kalengan); selada (hanya saus lemak rendah); semua campuran selada
Buah-buahan	Segar, beku dan kalengan (dalam sari alami)
Kacang-kacangan	Kalengan (misal: campuran biji-bijian), rebus
Produk susu kadar lemak rendah dan alternatif	Yoghurt (polos atau buah); keju; sarapan cair*
Daging lemak rendah, ikan, daging itik dan alternatif	Daging bebas lemak (kecuali ham); ayam (tanpa kulit) atau daging terddaftar*; ikan (misalnya ikan tongkol, ikan salmon, sarden); telur
Isian sandwich	Daging bebas lemak (kecuali ham); ayam (tanpa kulit) krim jagung/ biji jagung; telur; spaghetti kalengan (sedikit garam); salad; kacang panggang; keju lemak rendah; hommus; vegemite; olesan ragi; olesan ikan*
Makanan panas	Jaffles/roll panas/sandwich panggang (isian untuk sandwich), kentang panggang, nasi, sop, roti tawar panggang, English muffin, crumpet (tepuh keseluruhan), kismis panggang, dan makanan yang memenuhi criteria untuk terdaftar seperti kari dan nasi dan sajian pasta.
Camilan	Scone; kismis atau roti buah; pikelet; roti stik; bruschetta; kerupuk air; kerupuk beras; kue beras; jagung brondong (polos letusan-udara); paket biji; trail mix berdasarkan sarapan sereal gandum; keju rendah lemak/dip/ paket cracker*
Minuman	Air (termasuk berkarbonasi); susu rendah lemak (polos) dan alternatifnya misalnya, susu kedelai; tanpa batasan ukuran sajian; susu lemak rendah (dibumbui); ukuran sajian maksimum 375mL; milkshake buah segar
MERAH-KUNING	Contoh
Memilih dengan berhati-hati dan dengan batas	
Produk susu lemak rendah	Pencuci mulut berasal susu
Makanan susu lemak penuh dan alternatif	Susu; kedelai; yoghurt (biasa atau buah); custard; keju
Makanan lezat produk komersial#	Produk terdaftar seperti potongan ikan/ ayam/kentang yang siap panggang hendaknya dipilih karena rendah kadar lemak/garam*
Daging olahan	ham tanpa lemak; bacon tanpa lemak
Buah kering	Buah kering (tanpa kulit buah)
Kemilan food bars	Produk terdaftar seperti breakfast bar, cereal bar, dan fruit bar*
Kemilan lezat	Produk terdaftar seperti keripik sayuran panggang; bawang putih atau ramuan roti beroles ringan*; nyamikan berasa ringan seperti keripik, kerupuk dan jagung brondong*
Kue, muffin dan biskit manis	Produk terdaftar seperti kue, muffin atau biskit (lemak rendah dan/ atau pakai tepung keseluruhan bergula*)
Es-krim, iceblocks, icepoles buah-buahan, Slushees	Yoghurt beku, krim nasi; tongkat es berbasis 99% Jus buah
Minuman	Susu lemak rendah (berasa): lebih besar dari 375mL; jus buah, jus sayuran dan jus campuran (termasuk produk berkarbonasi): 99% dan tanpa tambahan gula atau pemanis, jus berukuran sajian maksimum 250mL
MERAH	Contoh
Diluar menu:	
Gula-gulaan	Segala macam, jagung brondong dikaramelkan
Kue-kue	Segala macam yang tidak memenuhi kriteria pendaftaran
Sandwich daging	Sandwich daging lemak tinggi termasuk polony (devon) dan salami
Makanan gorengan	Semua macam
Kemilan lezat	Keripik, chips dan produk lain yang serupa dan tidak memenuhi kriteria untuk terdaftar
Es-krim	Es-krim premium atau terbungkus coklat
Isian sandwich	Madu, selei, selei coklat, taburan gula-gula
Kue, muffin dan pastel manis	Croissant, doughnut, kue berisi krim, kue, pastel manis, potongan kue-kue
Minuman	Minuman ringan/tanpa alcohol; minuman ringan artifisial atau sangat manis; minuman energi; minuman manis (termasuk joule rendah); minuman sport; air: diberi rasa jus buah, gula, artifisial atau pemanis kuat (termasuk produk berkarbonasi); minuman berkafein tinggi (misalnya minuman berisi guarana); jus buah, jus sayuran dan jus campuran (termasuk produk berkarbonasi): dengan kurang dari 99% jus dan/atau tambahan gula dan/atau pemanisan dan/ atau jus lebih besar dari 250mL

*Memenuhi kriteria untuk pendafran Star Choice™

Untuk ditawarkan maksimum dua kali seminggu