



## ตัวเลือกอาหารและเครื่องดื่มในโรงเรียนที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

### ข้อมูลสำหรับบิดามารดาและผู้ดูแล

วันไปโรงเรียนมักจะมี เต็มไปด้วยการเรียนรู้ และเกี่ยวข้องกับภารกิจที่มีสมาธิและกิจกรรมทางกาย อาหารคือเชื้อเพลิงสำหรับร่างกายของเรา และอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพจะให้พลังงาน และสารอาหารที่บุตรหลานของท่านจำเป็นต้องให้เขาอยู่ได้ตลอดวัน

### อาหารที่นำมาจากบ้าน

เราขอแนะนำขั้นตอนง่ายๆ ห้าขั้นเหล่านี้ เพื่อช่วยให้บุตรหลานของท่านอยู่ได้ตลอดวัน:

- ✓ รับประทานอาหารเช้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ
- ✓ รับประทานผลไม้และผักมาก ๆ
- ✓ รับประทานผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม – นม เนยแข็ง หรือโยเกิร์ต วันละสองถึงสามเสิร์ฟ เพื่อให้เด็ก ได้รับแคลเซียมในจำนวนที่จำเป็นแต่ละวัน
- ✓ น้ำ – ตัวดับกระหายที่ดีที่สุด
- ✓ อาหารกลางวันหรือของว่างอย่างทางขวามือ

### ข้อแนะนำในการจัดกล่องอาหารกลางวัน

สิ่งที่ท่านใส่ลงในกล่องอาหารกลางวันให้ลูกของท่านนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง พยายามใส่อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ – และกินอาหารขยะออกไปจากโรงเรียนโดยเด็ดขาด

หลีกเลี่ยงอาหารที่เสียได้ โดยเฉพาะในวันที่อากาศร้อน เพราะที่โรงเรียนไม่มีตู้เย็น ต้องระวังอาหารประเภทข้าว

การใส่เครื่องดื่มแช่แข็งหรือกล่องแช่แข็งลงในกล่องอาหารกลางวันของลูก จะช่วยเก็บอาหารให้สดและปลอดภัยสำหรับการรับประทาน

ใช้กระดาษเก็บความร้อนเพื่อรักษาอาหารให้อุ่น – เช่น ข้าว / ก๋วยเตี๋ยว วางไว้ส่วนบนและแยกผักหรือไก่ไว้ต่างหากในอีกส่วนหนึ่งของกระดาษ

การรักษากล่องอาหารกลางวันของลูกให้มีประโยชน์ต่อสุขภาพและน่าสนใจนั้นเป็นเรื่องท้าทาย ดังนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ท่านจะต้องหาอาหาร ที่จะอยู่ในกล่องอาหารกลางวันและไม่ถูกทิ้งลงถังขยะ!

เวลาทำอาหารกลางวันที่บ้าน เราขอสนับสนุนให้บิดามารดาเลือกอาหารแบบหลากหลาย

เติมผลไม้สดเข้าไปด้วย – เลือกผลไม้ที่มีในฤดูกาล เช่น แอปเปิ้ล ส้ม องุ่น แมนดารินและกล้วย

### อาหารกลางวันที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

- ✓ แซนวิช โยเกิร์ตหรือเนย กับผักชีในท์ ปลา ทูน่า ไก่ และหรือผักสลัด
- ✓ ข้าวสวย
- ✓ เฟลลาเฟล
- ✓ ไข่ต้มแข็ง
- ✓ เนื้อลูกแกะหรือเนื้อไก่
- ✓ ผักสลัด
- ✓ พิซซ่าหรือขนมปังเลบานอนกับโฮมเมด ส้มทำจาก อะโวคาโด ไข่ และหรือสลัด

### ของว่าง / ของกินเล่นเวลาหยุดพักที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

- ✓ ข้าวแผ่นกับเนยแข็งพองไขมัน
- ✓ ผลไม้สดหั่นเป็นชิ้นกับโยเกิร์ตสำหรับจิ้ม
- ✓ ข้าวโพดคั่ว
- ✓ โยเกิร์ตกล่องเล็ก ๆ
- ✓ ขนมปังแข็งหรือสามเหลี่ยมทำจากเนยแข็งชนิดไขมันต่ำ
- ✓ มัฟฟินกับผลไม้
- ✓ มัฟฟินอังกฤษทำจากเนยแข็งชนิดไขมันต่ำ
- ✓ ขนมปังผลไม้
- ✓ สโนว์ – ธรรมชาติหรือผสมผลไม้หรือที่ทากอง
- ✓ แพนเค้กขนาดเล็ก
- ✓ แซนวิชขนาดเล็ก
- ✓ ขนมปังกรอบกับที่ทาขนมปัง
- ✓ ขนมปังกรอบโฮลเมล็ดกับเนยแข็งพองไขมัน

### กรุณาอย่านำอาหารหรือเครื่องดื่มต่อไปนี้มาโรงเรียน

- ✗ มันกรอบ ขนมกรอบและอาหารคล้ายๆกันนี้
- ✗ บิสกิตและอาหารว่างรสเค็มที่มีไขมันสูง
- ✗ บิสกิตหวานและชีสอัดขึ้น
- ✗ ลูกอมและช็อกโกแลต
- ✗ ผลไม้แผ่น
- ✗ บิสกิตไส้ครีมหรือช็อกโกแลต
- ✗ ขนมเค้กและขนมปังลาดหน้าด้วยน้ำตาลแข็ง
- ✗ น้ำอัดลมและเครื่องดื่มใส่น้ำตาลเทียม



## สูตรอาหารสร้างสรรค์สำหรับอาหารกลางวันใส่กล่อง

### แป้งพิต้าเม็กซิกันปัง

จำนวนเสิร์ฟ: 10

ประเภทสัญญาณ : ไฟเขียว

ส่วนผสม :

แป้งคอร์ติยา (tortillas) 10 แผ่น

ชีสปรูรอสชาลซา 400 กรัม

อกไก่สุกสับจำนวน 3 1/2 ถ้วย

ผักโขมอังกฤษจำนวน 7 ถ้วยตวงแบบไม่กดแน่น

เนยแข็งไขมันต่ำชูดอยจำนวน 2 1/2 ถ้วย

อะโวคาโดหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 2 1/2 ถ้วย

วิธีทำ:

1. วางแป้งคอร์ติยาให้เรียบแล้วหาชีสชาลซาจำนวน 1 ช้อนโต๊ะ/20 กรัม
2. วางอกไก่สุกสับจำนวน 1/4 ถ้วยทับลงบนชีสชาลซาบนแป้งคอร์ติยาแต่ละแผ่น
3. เอาอะโวคาโดที่หั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าทับลงบนอกไก่สุกสับบนแป้งคอร์ติยาแต่ละแผ่น จากนั้นให้เอาเนยแข็งชีสดาร์ลิงมาผสม
4. เอาผักโขมอังกฤษจำนวน 3/4 ถ้วยตวงแบบไม่กดแน่นลงบนอะโวคาโดบนแป้งคอร์ติยาแต่ละแผ่น
5. พรมเนยแข็งไขมันต่ำชูดอยจำนวน 1/4 ถ้วยลงบนผักโขมอังกฤษบนแป้งคอร์ติยาแต่ละแผ่น
6. พับมุมแป้งทั้งสองเข้าหาส่วนกลางให้เป็นห่อที่มีมิติ
7. นำไปปิ้งบนที่ปิ้งขนมปังแบบกดที่มีพื้นผิวเรียบที่ร้อน โดยเอาด้านที่มีรอยพับลง ปิ้งประมาณ 1-2 นาทีจนเป็นสีน้ำตาลทอง
8. เสิร์ฟขณะยังอุ่นอยู่

หมายเหตุ: อาจใช้ถั่วแดงหลวงแทนไก่สำหรับผู้ไม่กินเนื้อสัตว์

อาจใช้ผักที่อยู่ในฤดูอื่นๆแทนได้เช่น มะเขือเทศสับ พริกตุ้มหนังสือสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ต้นหอมหั่น หรือเห็ดสับ

### แพนเค้กเล็กรสเลิศ

สูตรจาก Canteen Cuisine

จำนวนเสิร์ฟ: 25

ประเภทสัญญาณ : ไฟเขียว

ส่วนผสม :

แป้งผสมผงฟู (self-raising flour) 2 ถ้วย

น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ

ไข่ 2 ฟอง

นมไขมันต่ำ 1 1/4 ถ้วย

เนยเทียมที่ทำจากไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน

หรือน้ำมันที่มาจากไขมันไม่อิ่มตัว

เชิงซ้อน 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ:

1. เอาส่วนผสมแห้งทั้งหมดมาร่อนด้วยตะแกรงลงบนชามขนาดใหญ่
2. เอาส่วนผสมเปียกมาผสมรวมกันในเหยือก
3. เอาส่วนผสมเปียกผสมเข้ากับส่วนผสมแห้งและคนจนเข้ากันดี
4. อุ่นที่ปิ้งแซนดวิชแบบกด หรือตั้งไฟกระทะ - หยอดส่วนผสมแป้งแพนเค้กเล็กลงบนที่ปิ้งแซนดวิชแบบกดหรือบนกระทะ ให้กลับข้างเมื่อมีฟองผุดขึ้นมาที่ผิว

คำแนะนำ: สูตรนี้สามารถเก็บในช่องแข็งได้

เพิ่มผลไม้ -

- แอปเปิ้ลไม่ปอกเปลือก 1 ลูกและอบเชยป่น 1 ช้อนชา
- กล้วยขนาดกลางบด 1 ลูกหรือลูกแพร์ชุด 1 ลูก
- บลูเบอร์รี่สดหรือแช่แข็ง 1 1/2 ถ้วยและวานิลลา 2 ช้อนชา

หมายเหตุ: สูตรนี้ใช้แป้งผสมผงฟูเพื่อทำแพนเค้กเล็กชนิด "ฟู" ถ้าต้องการทำแพนเค้กเล็ก/แพนเค้กธรรมดาแบบ "แบน" ตามที่ทำกันทั่วไปให้ใช้แป้งธรรมดา

## ตัวเลือกอาหารและเครื่องดื่มในโรงเรียนที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

สีเขียว	ตัวอย่าง
จัดรายการอาหารที่เทียบพร้อมด้วย :	
ขนมปัง	ขนมปังชนิดต่างๆ
อาหารธัญพืช	ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสี ข้าวโอ๊ต พาสต้า ก๋วยเตี๋ยว ข้าวโพดอินเดีย ข้าวโพดคั่ว ข้าวบาร์เลย์
ผัก	ผัก (สด แช่แข็งและกระป๋อง) น้ำสลัด (ลดไขมันเท่านั้น) ส่วนผสมสลัดทุกประเภท
ผลไม้	สด แช่แข็งและในกระป๋อง (ในน้ำผลไม้ตามธรรมชาติ)
ถั่ว	กระป๋อง (เช่น ถั่วผสม ถั่วรูโบ) สุกแล้ว เมล็ดถั่วอบ (baked beans)
ผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันต่ำหรือผลิตภัณฑ์ทดแทนอื่นๆ	โยเกิร์ต (ธรรมดาหรือรสผลไม้) เนยแข็ง อาหารเข้าแบบดื่มได้
เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เบ็ดหรือไก่ ปลา และอื่น ๆ ที่ใกล้เคียง	เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ (ไม่รวมแฮม) ไก่ (ไม่เอาหนัง) หรือเนื้อสัตว์ที่มีกรดไขมันอิ่มตัวต่ำ (เช่น ปลา แซลมอน ชาร์ดิน) ไข่
ไข่แซนดวิช	เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ (ไม่รวมแฮม) ไก่ (ไม่เอาหนัง) ปลา คริมข้าวโพด/เมล็ดข้าวโพด ไข่ สเปกเก็ตกระป๋อง (ลดเกลือ) สลัด เมล็ดถั่วอบ (baked beans) เนยแข็งไขมันต่ำ ออมมัส เวจจิโมท์ ยีสท์ทาขนมปัง ปลาบดทาขนมปัง*
อาหารร้อน	แจฟเฟิลส์ / ฮอทโรลล์ / แซนวิชปัง (ใส่เหมือนแซนวิช ธรรมดา) มันฝรั่งอบ ข้าว ซุป ขนมปังปัง อิงลิชมาฟีนส์ ครัมเบ็ตส์ (โฮลมีล) ขนมปังลูกเกดปัง และอาหารที่มีคุณ สมบัติตรงตามเกณฑ์ในการจัดระเบียบ เช่น ข้าวแกง และ พาสต้า
อาหารว่าง	สลิกอน ขนมปังลูกเกดหรือขนมปังผลไม้ แพนเค้กเล็ก ขนมปังแท่ง ขนมปังบรูสเก็ตต์ ขนมปังกรอบจืด ขนมปังกรอบทำจากข้าว ขนมปังปังข้าวเจ้า ข้าวโพดอบ (อบให้แตกโดยไม่ใช้เนย) เมล็ดพืชพร้อมห่อ อาหารสุขภาพพร้อมผลไม้แห้งและถั่วรวมกับธัญพืชอาหารเข้าชนิดไม่ขัดสี เนยแข็ง/เครื่องจิม/ขนมปังกรอบพร้อมห่อ* ที่มีไขมันต่ำ
เครื่องดื่ม	น้ำ (รวมทั้งที่มีการขัดลม) นมไขมันต่ำ (ชนิดธรรมดา) และนมอื่นๆเช่น นมถั่วเหลือง: ไม่มีการกำหนดปริมาณที่เสิร์ฟ นมไขมันต่ำ (ชนิดเต็มรสต่างๆ): ปริมาณเสิร์ฟไม่เกิน 375 มล. มีลดเค็มที่ทำจากผลไม้สด
สีเหลือง	ตัวอย่าง
เลือกอย่างระมัดระวังและมีการจำกัด	
ผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันต่ำ	ของหวานที่ทำจากผลิตภัณฑ์นม
ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมที่มีไขมันเต็มส่วนและอื่นๆที่ใกล้เคียง	นม นมถั่วเหลือง โยเกิร์ต (ธรรมดาหรือผสมผลไม้) คัสคาร์ด เนยแข็ง
ผลิตภัณฑ์อาหารเค็มที่ขายทั่วไป*	ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่จัดระเบียบไว้แล้ว เช่น ซีนปลา / ไก่ / มันฝรั่งที่นำไปอบรับประทานได้ เพราะมีไขมัน/เกลือในปริมาณต่ำ*
เนื้อสัตว์ที่ผ่านการแปรรูป	แฮมที่มีไขมันต่ำ เบคอนที่มีไขมันต่ำ
ผลไม้แห้ง	ผลไม้แห้ง (ไม่รวมผลไม้แห้งจัดเป็นแผ่น)
อาหารประเภทแลนจ์บาร์	ผลิตภัณฑ์ที่จัดระเบียบไว้แล้ว เช่น เบรกฟาสบาร์ ซีรีส์บาร์ และฟุตบารล์*
อาหารว่าง	ผลิตภัณฑ์ที่มีการขึ้นทะเบียน เช่น ชิปที่ทำจากผักและถั่วให้สุกด้วยการอบในเตาอบ ขนมปังกระเทียมหรือสมุนไพรที่ทานง่าย* ขนมปังปรุงรสเพียงเล็กน้อย เช่น ขนมปังบางกรอบ ขนมปังกรอบ และข้าวโพดอบ*
เค้ก มัฟฟินและบิสกิตรสหวาน	ผลิตภัณฑ์ที่จัดระเบียบไว้แล้ว เช่น เค้ก มัฟฟิน หรือบิสกิต (พร้อมไขมัน และ/หรือน้ำตาล ที่จากแป้งโฮลมีล)*
ไอศกรีม น้ำหวานแช่แข็งในรูปแบบต่างๆ ซึ่งอาจเป็นผลไม้ และน้ำแข็งน้ำหวานปนจากเครื่องกด	ไอศกรีมที่มีการขึ้นทะเบียน*: ผลิตภัณฑ์ไอศกรีมหรือกึ่งไอศกรีมที่ทำจากนม โยเกิร์ตและเนย คริมข้าว ไอศกรีมแท่งที่ทำจากนมผลไม้ 99%
เครื่องดื่ม	นมไขมันต่ำ (เต็มรส): ปริมาณมากกว่า 375 มล. น้ำผลไม้ น้ำผักและน้ำผักผลไม้รวม (รวมผลิตภัณฑ์ที่มีการขัดลม): 99% โดยไม่มีน้ำตาลเสริมหรือผลิตภัณฑ์แทนน้ำตาลเสริม ประมาณเสิร์ฟน้ำผลไม้สูงสุด 250 มล.
แดง	ตัวอย่าง
นอกเมนู :	
อาหารขบเคี้ยว	ทุกประเภท ข้าวโพดอบเคลือบคาราเมล
อาหารประเภทเพสต์รี	ทุกประเภทที่ไม่ตรงตามมาตรฐานในการขึ้นทะเบียน
ไข่แซนดวิชจากเนื้อสัตว์	ไข่แซนดวิชจากเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงที่รวมกัน แฮมหรือไส้กรอกก่อน (เดวอน) และซาลามี
อาหารทอด	ทุกประเภท
ของว่างรสเค็ม	ของกรอบ ชิป และผลิตภัณฑ์คล้ายคลึงกันอย่างอื่น ที่ไม่มีคุณสมบัติน้ำตาลหรือไขมันสูง
ไอศกรีม	ไอศกรีมเคลือบช็อกโกแลตและไอศกรีมราคาแพง
ไข่แซนดวิช	น้ำผึ้ง แฮม ช็อกโกแลตสำหรับทาขนมปัง สิ่งที่ใช้โรยหน้าขนมหวาน
เค้ก มัฟฟินและเพสต์รีหวาน	ครัวซองต์ โดนัท ขนมปังก่อนได้ครีม ขนมเค้ก เพสต์รีหวาน ขนมแผ่น
เครื่องดื่ม	น้ำอัดลม น้ำอัดลมที่มีสารปรุงแต่งหรือเพิ่มรสหวานจัด เครื่องดื่มเพิ่มพลังงาน น้ำหวาน (รวมทั้งที่ให้พลังงานต่ำ) เครื่องดื่มสำหรับการเล่นกีฬา น้ำ: ที่มีการปรุงรสด้วยน้ำตาลไม่มี น้ำตาล สารปรุงแต่ง หรือเพิ่มรสหวานจัด (รวมทั้งที่มีการขัดลม) เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนสูง (เช่น เครื่องดื่มที่มีสารกวารา) น้ำผลไม้ น้ำผักและน้ำผักผลไม้รวม (รวมผลิตภัณฑ์ที่มีการขัดลม): ที่มีน้ำตาลไม่เกินกว่า 99% และ/หรือน้ำตาลเสริมและ/หรือผลิตภัณฑ์แทนน้ำตาลเสริม และ/หรือประมาณน้ำตาลไม่เกินกว่า 250 มล.

\* ผ่านมาตรฐานการขึ้นทะเบียนของ Star Choice™

\* ใหทานได้ไม่เกินสองครั้งต่ออาทิตย์

## ที่โรงเรียน

โรงเรียนมีบทบาทสำคัญในการช่วยลดโรคอ้วนในเด็กซึ่งเป็นโรคระบาดทั่วโลก เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องส่งเสริมความรู้ที่สอนในชั้นเรียน ด้วยการจัดตัวอย่างอาหารและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ไว้ให้เด็กๆ เลือกรับประทานในโรงอาหารและร้านขายอาหารของโรงเรียน หรือการจัดเลี้ยงในห้องเรียน การออกค่ายและการทัศนศึกษาที่โรงเรียนจัด

## รายการอาหารตามสีไฟจราจร

ในรัฐเวสต์เทิร์นออสเตรเลียนั้น โรงเรียนรัฐบาลได้ใช้ระบบสัญญาณไฟในการทำให้แน่ใจว่ารายการอาหารประกอบไปด้วยอาหารหลากหลายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ สัญญาณที่เข้าใจได้ง่ายเหล่านี้ช่วยในการวางแผนเมนูอาหารสำหรับบุคลากรของทำหน้าที่ได้เป็นอย่างดีอาหารที่ดีต่อสุขภาพ มีคุณค่าทางอาหาร และซื้อหาได้ด้วยราคาไม่แพง

ในตารางทางขวามือ มีตัวอย่างอาหารสีเขียว เหลืองและแดง ภายใต้หัวข้อมาตรฐานอาหารและเครื่องดื่มสำหรับโรงเรียนรัฐบาล นอกจากนี้ โรงเรียนของทำยังมียกยบายเกี่ยวกับถั่วและเนยถั่วอีกด้วย