

# 明智选择

## 为昆士兰州中小学制定的健康食品与饮料供应战略

### 家长信息

什么是‘明智选择’？

‘明智选择’的目的是在昆士兰州中小学向学生提供健康的食品和饮料。‘明智选择’针对所有在校园中提供食品的情况提供了一些指引，包括小卖店、自动售卖机、筹款活动、课堂奖励和学校露营等。

‘明智选择’根据营养价值高低将食品和饮料分为以下三组：

**绿色**——这些食品和饮料是重要营养素的极佳来源。应在学校里作为最佳选择多加鼓励和推广。

**琥珀色**——这些食品和饮料在加工过程中添加了一些糖分、油脂或盐，应谨慎选择。

**红色**——这些食品和饮料的营养价值非常低。学校每学期供应不应超过两次。



为何需要健康的小卖店或食堂？

学校小卖店或食堂在推广优良营养方面起着重要作用，即：

- 让学生体验健康食品
- 支持老师在教室里讲过的营养信息
- 向学生们展示更佳的午餐和零食选择

您如何能帮助学校推广‘明智选择’和健康饮食：

- 告诉孩子选择健康食品和饮料的重要性
- 在健康饮食方面以身作则
- 在午餐盒中准备健康食品
- 如果有时间可以义务在学校小卖店中帮忙
- 加入学校家长组织。

#### 明智选择 食品和饮料系列

### ‘吃足够量’



### ‘谨慎选择’



### ‘偶尔选择’





## 为什么健康饮食对孩子很重要？

健康的食品和饮料给孩子和青少年所有他们所需的营养，使他们能够：

- 成长发育
- 在学校里集中精力，学习更佳
- 在儿童期和成年期都一直保持健康。

小孩子不一定总是知道对他们来说什么食物是最好的——他们需要引导。

健康饮食意味着每天要从以下五大类食物中选择多种多样的食物：

- 大量不同种类和颜色的蔬菜
- 水果
- 谷物（麦片），大部分应为全谷物，如面包、麦片、米饭、意粉和面条
- 瘦肉、鸡肉、鱼肉、鸡蛋、坚果和种子、豆类蔬菜/豆角
- 牛奶、酸奶、乳酪和替代品，大部分应为脱脂的。

每天一定要给孩子准备健康的早餐。如果孩子带午餐，应至少放入上面所列五大类食物各一种，帮助孩子健康成长发育。请记住，水是最好的解渴饮料！

欲了解更多有关‘明智选择’和健康饮食的信息，请向学校查询或访问：

<https://education.qld.gov.au/students/student-health-safety-wellbeing/student-health/smart-choices>



## 午餐和零食点子

### 午餐

寿司

纸米卷

卷饼、面包卷或三明治  
皮塔饼比萨

面条、米饭或意粉沙拉

意式蛋饼

### 零食

蔬菜段蘸调味酱

玉米棒

空气爆米花

新鲜或冷冻水果

乳酪和薄脆饼干



Queensland  
Government

这是一项澳大利亚、州和领地政府的联合计划。