

# 明智 選擇

為昆士蘭州中小學制定的  
健康食品與飲料供應戰略

## 家長資訊

什麼是‘明智選擇’？

‘明智選擇’的目的是在昆士蘭州中小學向學生提供健康的食品和飲料。‘明智選擇’針對所有在校園中提供食品的情況提供了一些指引，包括小賣店、自動售賣機、籌款活動、課堂獎勵和學校露營等。

‘明智選擇’根據營養價值高低將食品和飲料分為以下三組：

**綠色**——這些食品和飲料是重要營養素的極佳來源，應在學校裡作為最佳選擇多加鼓勵和推廣。

**琥珀色**——這些食品和飲料在加工過程中添加了一些糖分、油脂或鹽，應謹慎選擇。

**紅色**——這些食品和飲料的營養價值非常低。學校每學期供應不應超過兩次。

### 明智選擇 食品和飲料系列

‘吃足夠量’



‘謹慎選擇’



‘偶爾選擇’



為何需要健康的小賣店或食堂？

學校小賣店或食堂在推廣優良營養方面起著重要作用，即：

- 讓學生體驗健康食品
- 支援老師在教室裡講過的營養訊息
- 向學生們展示更佳的午餐和零食選擇

您如何能幫助學校推廣‘明智選擇’和健康飲食：

- 告訴孩子選擇健康食品和飲料的重要性
- 在健康飲食方面以身作則
- 在午餐盒中準備健康食品
- 如果有時間可以在學校小賣店中幫忙做義工
- 加入學校家長組織。



## 為什麼健康飲食對孩子很重要？

健康的食品和飲料給孩子和青少年所有他們所需的營養，使他們能夠：

- 成長發育
- 在學校裡集中精力，學習更佳
- 在兒童期和成年期都一直保持健康。

小孩子不一定總是知道對他們來說什麼食物是最好的——他們需要引導。

健康飲食意味著每天要從以下五大類食物中選擇多種多樣的食物：

- 大量不同種類和顏色的蔬菜
- 水果
- 穀物（麥片），大部分應為全穀物，如麵包、麥片、米飯、意粉和麵條
- 瘦肉、雞肉、魚肉、雞蛋、堅果和種子、豆類蔬菜/豆角
- 牛奶、優酪乳、芝士和替代品，大部分應為脫脂的。

每天一定要給孩子準備健康的早餐。如果為孩子帶午餐，應至少放入上面所列五大類食物各一種，幫助孩子健康成長發育。請記住，水是最好的解渴飲料！

欲瞭解更多有關‘明智選擇’和健康飲食的資訊，請向學校查詢或訪問：

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



## 午餐和零食點子

### 午餐

### 零食

壽司	蔬菜段蘸調味醬
紙米卷	玉米棒
卷餅、麵包卷或三文治	空氣爆米花
皮塔餅比薩	新鮮或冷凍水果
麵條、米飯或意粉沙律	芝士和薄脆餅乾
意式蛋餅	



Queensland  
Government

這是一項澳大利亞、州和領地政府的聯合計畫。