

NHỮNG LỰA CHỌN thông minh

Kế hoạch Cung cấp Thực phẩm
và Thức uống Lành mạnh
cho các Trường học Queensland

Thông tin cho phụ huynh

Những Lựa chọn Thông minh là gì?

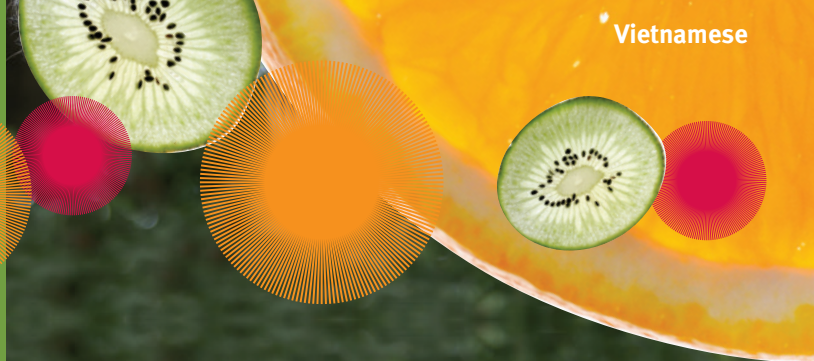
Những Lựa chọn Thông minh là về những sự lựa chọn thức phẩm và thức uống lành mạnh cho học sinh của các trường học Queensland. Những Lựa chọn Thông minh hướng dẫn cho mọi tình huống mà thực phẩm được cung cấp trong môi trường học tập. Điều này kể cả các quán bán thực phẩm trong trường, các máy bán hàng tự động, các buổi gây quỹ, các phần thưởng trong lớp và các buổi trại trong trường.

Những Lựa chọn Thông minh phân loại thức ăn thức uống ra làm ba nhóm dựa trên mức độ bổ dưỡng của chúng:

XANH LỤC – những thức ăn thức uống chứa nhiều chất bổ dưỡng quan trọng. Chúng là những sự lựa chọn tốt nhất nên được khuyến khích và cổ động trong trường.

CAM – những thức ăn thức uống chứa ít nhiều đường, chất béo và muối từ quá trình chế biến. Chúng chỉ nên được lựa chọn một cách dè dặt.

ĐỎ - những thức ăn thức uống có rất ít giá trị bổ dưỡng. Trường học chỉ nên cung cấp chúng không hơn hai lần mỗi học kỳ.



Tại sao cần có một quán bán đồ ăn trong trường tốt cho sức khỏe?

Quán bán thức ăn trong trường đóng một vai trò rất quan trọng trong việc cổ động dinh dưỡng tốt tại vì nó có thể:

- cho học sinh nếm thử các món ăn dinh dưỡng
- hỗ trợ các lời dạy về dinh dưỡng trong lớp học
- cho học sinh thấy những sự lựa chọn thức ăn trưa và ăn vặt tốt hơn.

Làm sao để hỗ trợ trường của bạn về Những Lựa chọn Thông minh và sự ăn uống dinh dưỡng:

- nói với con trẻ của bạn về sự quan trọng của vấn đề lựa chọn thức ăn thức uống dinh dưỡng
- làm gương trong việc ăn uống dinh dưỡng
- đem thức ăn dinh dưỡng trong hộp ăn trưa
- tình nguyện giúp quán bán đồ ăn trong trường của bạn nếu có thể
- tham gia vào hội phụ huynh trong trường của bạn.

NHỮNG LỰA CHỌN THÔNG MINH CÁC LOẠI THỨC ĂN VÀ THỨC UỐNG

‘Tha hồ dùng’



‘Hãy chọn dè dặt’



‘Thỉnh thoảng’



Tại sao ăn uống dinh dưỡng quan trọng cho con cái bạn?

Thức ăn thức uống tốt cho sức khỏe cung ứng đầy đủ chất bổ cho con nít và người trẻ tuổi cần để:

- lớn và phát triển
- tập trung và học giỏi ở trường
- tiếp tục khỏe mạnh trong tuổi ấu thơ và trưởng thành.

Không phải trẻ con lúc nào cũng biết thực phẩm nào tốt cho chúng – chúng cần có sự hướng dẫn.

Ăn uống tốt cho sức khỏe nghĩa là lựa chọn nhiều loại thức ăn mỗi ngày trong năm nhóm thực phẩm:

- nhiều rau cải đủ loại đủ màu khác nhau
- trái cây
- ngũ cốc, phần lớn chưa xay giã trắng hết như bánh mì, hạt ngũ cốc, cơm, nuôì và mì
- thịt nạc và gà vịt, cá, trứng, đậu và hạt, lê-gum/ đậu
- sữa chua /da-ua, phó mát và những loại thay thế chúng, đã được giảm chất béo.

Luôn luôn bắt đầu một ngày của con trẻ của bạn bằng một buổi điểm tâm tốt cho sức khỏe. Nếu bạn đem thức ăn trưa cho con trẻ của bạn, kèm theo ít nhất một món trong mỗi của năm nhóm thực phẩm tốt cho sức khỏe kể trên để giúp cho trẻ chóng lớn và tăng trưởng mạnh. Và nhớ rằng, nước là chất lỏng để giải khát tốt nhất!

Muốn thêm thông tin về Những Lựa chọn Thông Minh và cách ăn uống tốt cho sức khỏe, liên lạc trường của bạn hay vào:

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



Sáng kiến về ăn trưa và ăn vặt

Ăn trưa

Suchi

Củi cuốn

Củi, cuốn hay bánh mì sáng-úych

Pi-za bánh mì pita

Mì, cơm hay xà-lách nuôì

Frittata

Ăn vặt

Rau củ tươi và sốt chắm

Bắp trái

Bắp rang bằng hơi nóng

Trái cây tươi hay đông lạnh

Phó-mát và bánh lát



Queensland
Government