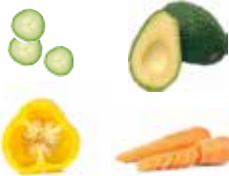




میوه کنسرو شده در آب
میوه طبیعی



میوه تازه



انواع سبزیجات



کیک های برنجی
(بدون نمک /
مواد طعم دهنده اضافه شده)



کراکرهای ساده



ساندویچ
با گوشت بدون چربی
یا پنیر و سالاد سبزیجات



نان لواش / روتی / چاپاتی



ماکارونی پخته شده با
سبزیجات



سوشی



رول های برنجی



برنج با سبزیجات



رشته فرنگی با
سبزیجات



D + C + B + A

جعبه ناهار سالم

توصیه: جهت
نگهداری غذا در
دمای مطلوب
هنگام بسته بندی
از یک بلوک یخ زده
استفاده کنید



توفو



پنیر / پنیر فتا



پنیر



شیر



پنیر و کراکرها



کراکرهای
برنجی ساده



نان شیرین و پهن



خشکبار



ذرت بو داده ساده



مزه ها - ماست و
خیار، هوموس



آب



پنیر



فلافل



تخم مرغ آب پز شده



ماهی تن

<p>قرمز- از فهرست غذا حذف کنید</p> <p>در دسترس نمی باشد</p>	<p>کهربایی - با دقت انتخاب کنید</p> <p>حداکثر % 40</p> <p>اجازه ندهید این غذاها در فهرست غذایی غالب باشند و میزان کمی از این غذاها را انتخاب کنید</p>	<p>سبز- فهرست غذا را تکمیل کنید</p> <p>حداقل % 60</p> <p>گزینه های هر روزه را تشویق و ترویج کنید</p>
<ul style="list-style-type: none"> • شیرینی جات پر چربی • هر نوع غذای سرخ شده در روغن • انواع ساندویچ های شیرین شامل مربا، کره بادام زمینی/ فندق، عسل یا شیرینی جات • گوشتهای پر چربی مورد استفاده در ساندویچ از جمله سوسیس و سلامی • شیرینی جات (مانند شکلات، شیرین بیان، آب نبات و ژله های آبمیوه ای) • انواع میان وعده های شیرین یا خوش طعم که استاندارد نباشند، به عنوان مثال چیپس سیب زمینی • نوشیدنی های غیر الکلی، شربت ها، نوشیدنی های ورزشی • شیر طعم دار کم چربی • (بیش از 600 میلی لیتر) • نوشیدنی شیردار کم چربی با طعم قهوه • (بیش از 375 میلی لیتر) • شیر پرچربی با طعم قهوه در تمام اندازه ها • شیر طعم دار پر چربی (بیش از 375 میلی لیتر) • نوشیدنی های با کافئین بالا (به عنوان مثال نوشیدنی حاوی گواراونا) • بستنی های با پوشش شکلاتی با کیفیت • دسر ها: ژله، ژله با میوه؛ دسر های لبنی انرژی زا • کروسانت ها، دونات ها، نان / کیک های خامه ای، شیرینی جات • آب میوه (بیش از 250 میلی لیتر) و/ یا با شکر یا شیرین کننده • آب طعم دار شده با آب میوه، شکر و/ یا شیرین کننده 	<ul style="list-style-type: none"> • نان های طعم دار مانند نان سیردار، نان با سبزیجات و نان پیتزا • انواع شیرینی کم چربی * • کالیاس و سوسیس برای هات داگ و / یا سوسیس سرخ شده * • محصولات تجاری خوش طعم، به عنوان مثال ماهی، مرغ، سیب زمینی، پیتزا * • همبرگر * • گوشت فرآوری شده به عنوان مثال ژامبون، مرغ فرآوری شده بدون پوست • کیک های مختلف / بیسکویت و یا کلوچه * • میان وعده های شیرین و طعم دار * • خشکبار ساده • بستنی و بستنی یخی * • شیر طعم دار کم چربی • (بیشتر از 375 میلی لیتر و کمتر از 600 میلی لیتر) • فقط دبیرستان: شیر با طعم قهوه (375 میلی لیتر یا کمتر) • محصولات لبنی پر چربی به عنوان مثال شیر ساده، ماست، پنیر • شیر طعم دار پر چربی (375 میلی لیتر یا کمتر) • آب میوه %99 (250 میلی لیتر یا کمتر) و بدون شکر اضافه شده • دسر لبنی * به عنوان مثال فرنی کم چربی، بستنی و موس (شیر/ جایگزین شیر به عنوان اولین ماده تشکیل دهنده) • توجه داشته باشید لبنیات کم چربی توصیه شده برای کودکان بالای 2 سال 	<ul style="list-style-type: none"> • غذاهای غلات دار - غلات سبوس دار، ماکارونی، رشته فرنگی، برنج، دانه های کوسکوس، کوینوا • انواع مختلف نان شامل نان سبوس دار • سبزیجات و حبوبات به عنوان مثال سیب زمینی شکم پر، بلال، لوبیای پخته شده، مخلوط 4 لوبیا، سالاد فصل، سالاد سیب زمینی، سالاد کلم (با سس کم چربی) • میوه، تازه و یخ زده، میوه درسته، سالاد میوه، میوه های خرد شده • میوه کنسرو شده در آب میوه طبیعی • انواع ساندویچ / رول، ترجیحا با سالاد به عنوان مثال: - تخم مرغ - پنیر کم چربی - ماهی تن، کنسرو شده در آب یا آب نمک - گوشتهای بدون چربی مثل رست بیف - وجی مایت - هوموس • گوشت بدون چربی، ماهی، مرغ • وعده های غذایی * به خصوص غذاهای همراه با سبزیجات، به عنوان مثال ماکارونی، کاری و برنج، املت سبزیجات، سوپ، سوشی، رول برنج • محصولات لبنی کم چربی شامل: - شیر ساده - شیر طعم دار (375 میلی لیتر یا کمتر) - پنیر - ماست ساده و طعم دار • آب ساده • آب معدنی ساده