

A

面包与谷物



各种面饼: Flat bread、roti、chapati



三文治面包
夹瘦肉或奶酪及
蔬菜沙拉



原味饼干



米饼
(无添加盐 / 原味)



配蔬菜的面条



配蔬菜的米饭



米纸卷



寿司



蔬菜意大利面条

B

水果与蔬菜



新鲜水果

罐装和瓶装水果罐头



所有种类的蔬菜

C

低脂乳制品、肉类以及替代品



牛奶



酸奶



Feta奶酪或
paneer奶酪



豆腐



金枪鱼



煮鸡蛋



豆泥煎饼
(Falafel)



奶酪



水



蘸酱 (dip) - tzatziki
蘸酱、hummus蘸酱



原味爆玉米花



A + B + C + D
= 健康的午餐盒



提示: 放置
冷冻的保鲜
冰盒, 确保
食物存放于
安全温度



干果



煎园薄饼
(Pikelet)



原味米饼干



饼干配奶酪

D

点心

绿色 - 多多选择	咖啡色 - 谨慎选择	红色 - 不能选择
<p>至少60% 极力推荐 每天选用这些食物</p>	<p>最多 40% 只适宜少吃， 不应多吃的食物</p>	<p>不供应的食物</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 谷物类食物 - 全麦谷物、意大利面条、普通面条、米饭、库斯库斯粗麦粒 (cous cous)、藜麦 • 各种面包，包括全麦和粗麦面包 • 蔬菜和豆类，例如：烤塞土豆、烤玉米棒子、焖豆子、焖煮4种豆子、菜园沙拉、土豆沙拉、高丽菜沙拉（使用低脂的浇汁） • 水果 - 新鲜和冷冻水果、整个的水果、水果沙拉、水果片 • 原汁水果罐头 • 各种三文治面包、面饼卷，最适宜配沙拉，例如： <ul style="list-style-type: none"> - 鸡蛋 - 低脂奶酪 - 罐装泉水或盐水煮金枪鱼 - 瘦的肉类，例如烤牛肉 - 酵母涂抹酱 - hummus涂抹酱 • 瘦的肉类，鱼，禽类 • 便餐*，尤其是使用蔬菜制作的，例如：烤意大利面、咖喱饭、菜肉馅煎蛋饼 (frittata)、汤、寿司、米纸卷 • 低脂乳制品，包括： <ul style="list-style-type: none"> - 原味牛奶 - 添加风味的牛奶（375毫升或以下） - 奶酪 - 原味或添加风味的酸奶 • 原味的水 • 原味矿泉水 	<ul style="list-style-type: none"> • 咸味面包，如蒜蓉、香草面包和比萨饼底 (pizza base) • 低脂糕点* • 法兰克福香肠、热狗香肠以及烧烤香肠* • 咸味制成品，例如：鱼、鸡、烤土豆、烤土豆块 (potato portion)、比萨饼* • 汉堡包肉饼* • 肉制品，例如：火腿、去皮鸡肉制品 • 各种蛋糕、饼干或松饼 (muffin)* • 各种甜味和咸味小食* • 原味干果 • 冰淇淋和冰棍* • 添加风味的低脂牛奶 • (超过 375毫升以及少于 600毫升) • 仅限中学：咖啡风味的低脂牛奶 (375毫升或以下) • 全脂乳制品，例如：原味牛奶、酸奶、奶酪 • 添加风味的全脂牛奶 (375毫升或以下) • 99% 果汁 (250毫升或以下) 以及无添加糖果汁 • 乳制品制作的甜品*，例如：低脂卡仕达奶油 (custard)、冰淇淋和摩丝 (mousse) (排第一位的原料是牛奶或牛奶替代品) <p>说明：2岁以上的儿童推荐进食低脂乳制品</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 全脂糕点 • 任何油炸食品 • 用于夹三文治面包的甜食材料，包括：果酱、果仁酱、蜂蜜或彩虹糖砂或小糖球 • 用于夹三文治面包的高脂肪肉类，包括坡龙尼肉 (polony) 和萨拉米肉 (salami) • 糖果，例如：巧克力、甘草糖、咳嗽糖、水果软糖 • 不达标准的甜味或咸味小食，例如炸土豆条 • 软饮料、卡达而甜果汁 (cordial)、体育饮料 • 添加风味的低脂牛奶 (超过 600毫升) • 咖啡风味的低脂牛奶 (超过 375毫升) • 咖啡风味的全脂牛奶 (所有容积规格) • 添加风味的全脂牛奶 (超过 375毫升) • 高咖啡因含量饮料，例如：含有瓜拉那 (Guarana) 的饮料 • 裹巧克力的冰淇淋以及香浓奶油冰淇淋 • 甜点：果冻，含水果的果冻、高能量乳制品甜点 • 牛角包、油炸圈饼 (doughnuts)、奶油馅或冻奶油包点或糕点、各种甜糕点、小方块甜糕 • 果汁 (超过 250毫升) 以及/或者添加糖或甜味剂的果汁 • 添加果汁风味、糖或甜味剂的水