

A

Mikate na nafaka



Mkate bapa /roti/chapati

Sandwich
na nyama konda
au jibini na mboga
za salad

Biskuti kavu

Keki ya wali
(hakuna chumvi
au kiungo
kilicho ongezwa
iliyoongezeka/radha)Noodles na
mboga

Wali na mboga

Wali wa
kuviringishwa
katika karatasi

Sushi

Pasta zilizopikwa
na mboga

Matunda safi

Matunda na maji yake
halisi ndani ya mikebe

Aina zote za mboga

C

Maziwa yaliyopunguzwa mafuta, nyama na njia mbadala



Maziwa

Maziwa
iliyoganda

Feta/paneer



Tofu



Tuna

Mayai yaliyochemshwa
kwa muda mrefu

Falafel



Jibini



Maji

A + B + C + D
= sanduku lenye chakula
cha mchana chenye afya



Kidokezo:
Weka barafu
iliyoganda
ili kuhifadhi
chakula kwa
joto linalofaa

Tunda lililo
kaushwa

Pikelets

Biskuti wazi
za waliJibini na
vitafunioVya kuchovya -
tzatziki, hummusPopukoni
iliyo wazi

PARTNER



Ni kitu gani kiko kwenye orodha katika mikahawa ya shule za WA?

KIJANI KIBICHI - JAZA ORODHA	KAHAWIA - CHAGUA KWA UANGALIFU	NYEKUNDU - HAIKO KWENYE ORODHA
<p>Kisicho pungua asilimia sitini Himiza na kuza uchaguzi wa KILA SIKU</p>	<p>Kisicho zidi asilimia arubaini Usiruhusu vyakula hivi vizidi kwa orodha na uchague vipimo vidogo</p>	<p>HAI PATIKANI</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Vyakula vya nafaka - nafaka nzima, pasta, tambu, mchele, cous cous, quinoa • Aina ya mikate mbalimbali inayojumuisha nafaka nzima/ chakula nzima • Mboga na takia kama vile viazi zilizojazwa, mahindi, maharagwe iliyo okwa, mchanganyiko wa maharagwe 4, saladi za bustani, saladi ya viazi, coleslaw (kwa kutumia vidokezo vyenye mafuta machache) • Matunda, safi na yaliyoganda mzima, saladi ya matunda, matunda yaliyokatwa • Matunda katika maji yake asili ndani ya mkebe • Aina ya sandwich/rol ya kujazwa, ikiwezekana kutumika kwa saladi kama vile <ul style="list-style-type: none"> - yai - jibini iliyopunguzwa mafuta - tuna, iliyoko ndani ya mkebe uliyo na maji ya kisima au brine - nyama konda i.e. nyama ya ng'ombe iliyochomwa - chachu iliyotandazwa - hummus • Nyama konda, samaki, kuku • Chakula hasa zile za mboga kwa mfano pasta iliyo okwa, mchuzi na wari, frittata, supu, sushi, wali ulioviringishwa na karatasi • Bidhaa za maziwa zilizopunguzwa mafuta zinazo jumuisha <ul style="list-style-type: none"> - maziwa kavu - maziwa yenye ladha (375mL au kidogo ya hiyo) - jibini - Maziwa yaliyoganda kavu na yenya ladha • Maji ma kavu • Maji ma kavu ya madini 	<ul style="list-style-type: none"> • Mikate yenye ladha tele kwa mfano kitunguu saumu, viungo asili na misingi ya pizza • Viungo vya pastry vilivyo punguzwa mafuta* • Vito na soseji za hotidogi na/au soseji za sizzles* • Bidhaa zenye ladha za kibiashara, kwa mfano, samaki, kuku, sehemu ya viazi, pizza* • Vipande vya hamboga* • Nyama iliyotengenezwa kama vile nyama ya nguruwe, kuku aliyetengenezwa bila ngozi • keki aina nyingi/biskuti au keki ndogo ya mviringo* • vitafunio vitamu na vyenye ladha* • Matunda kavu yaliyokaushwa • Aiskrimu na miti ya barafu* • Maziwa yenye ladha yaliyopunguzwa mafuta • (zaidi ya 375mL na iliyo chini ya 600mL) • Shule za upili peke yake: kahawa iliyo na maziwa yenye ladha na yenye imepunguzwa mafuta (375mL au kidogo ya hiyo) • Bidhaa za maziwa zilizo na mafuta kama vile maziwa kavu, mtindi, jibini • Maziwa yenya mafuta na ladha (375mL au kidogo ya hiyo) • Asilimia tisaini na tisa ya maji ya matunda (250mL au kidogo ya hiyo) na hakuna sukari iliyoongezwa • Kitinda mlo cha maziwa* kama vile kadi iliyopunguzwa mafuta, aiskrimu na mousse (maziwa/maziwa mbadala yaliyoorodheshwa kama viungo vya kwanza) <p><i>KUMBUKA: maziwa iliyopunguzwa mafuta inayopendekezwa kwa watoto waliyo na zaidi ya umri wa miaka miwili</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bidhaa za pastry zenye mafuta tele • Chakula kilicho kaangwa ndani ya mafuta kutumia maelezo yoyotemaelezo yoyote • Vijazi tamu vya sandwich vinavyo jumuisha jemu, nazi iliyotandazwa, asali au switi zinazo nyunyiziwa • Sandwich za nyama zenye mafuta mengi ziki jumuishwa na poloni na salami • Switi (kama vile chokoleti, pombe, pipi za kikohozi, na jeli ya juisi ya matunda) • Vitafunio tamu au vyenye ladha ambavyo havitimizwi vigezo kama vile chipsi za viazi • Vinywaji vya kawaida, vyema, vinywaji vya michezo • Maziwa yenye ladha yaliyopunguzwa mafuta • (zaidi ya 600mL) • kahawa ya kunywa yenye maziwa imepunguzwa mafuta na yenye ladha (zaidi ya 375mL) • Kahawa iliyo na maziwa ambayo ina mafuta na ladha kwa vipimo vyovyote • Maziwa yenyeladha na mafuta (zaidi ya 375mL) • Vinywaji vilivyo na kafeini nyingi (kama vile vinywaji vyenye Guarana) • Chokoleti iliyopakwa na muundo wa juu wa aiskrimu • Kitinda mlo: jeli; jeli na matunda; vitinda mlo vya maziwa vilivyo na nguvu ya juu • Croissants, donati, keki au buns zilizojazwa malai au barafu, pastries tamu, vipande • Maji ya matunda (zaidi ya 250mL) na/au iliyoongezwa sukari au vitu vitamu • Maji yaliyoongezwa maji ya matunda, sukari na/au vitu vitamu