

A

Mga tinapay & cereal



Tinapay na walang pampaalsa/roti/chapati



Sanwits may karneng walang taba o keso at ensaladang gulay



Mga karaniwang biskwit



Mga rice cake (walang idinagdag na asin/pampalasa)



Mga pansit na may mga gulay



Kanin na may mga gulay



Mga lumpia



Sushi



Nilutong pasta na may mga gulay

B

Mga prutas & gulay



Sariwang prutas



Mga de-lata at tub na prutas na nasa sariling katas



Lahat ng uri ng gulay



C

Mga produktong galing sa gatas na binawasan ng taba, karne & kapalit



Gatas



Yoghurt



Feta/paneer



Tokwa



Tuna



Mga nilalang itlog



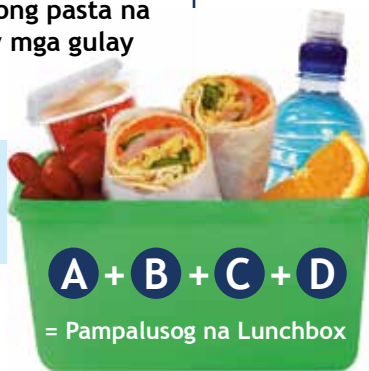
Falafel



Keso



Tubig



A + B + C + D
= Pampalusog na Lunchbox

 Tip: Magbaon ng yelo upang mapanatiling nasa ligtas na temperatura ang pagkain

D

Mga meryenda



Pinatuyong prutas



Mga Pikelet



Mga karaniwang rice cracker



Keso & mga cracker



Mga dip - tzatziki, hummus



Karaniwang popcorn





Ano ang nasa menu sa mga kantina ng paaralan sa WA?



<p>KULAY-BERDE - PUNAN ANG MENU</p> <p>Pinakakaunti 60% Himukin at itaguyod ang mga mapagpipilian sa BAWAT ARAW</p>	<p>KULAY-KAHEL - PUMILING MABUTI</p> <p>Pinakamarami 40% Huwag hayaang mangibabaw ang mga pagkaing ito sa menu at piliin ang maliit na hain</p>	<p>KULAY-PULA - INALIS SA MENU</p> <p>HINDI IBINEBENTA</p>
<ul style="list-style-type: none"> Mga pagkaing may cereal – mga wholegrain cereal, pasta, mga pansit, kanin, cous cous, quinoa Ibat-ibang klase ng tinapay kabilang ang wholegrain/ wholemeal Mga gulay at butil, hal. patatas na may palaman, mais sa busal, baked beans, 4 bean mix, ensaladang gulay, ensaladang patatas, coleslaw (gamit ang mga sarsa na binawasan ng taba) Prutas, sariwa at nagyelo, buo, ensaladang prutas, giniyak na prutas De-latang prutas na nasa sariling katas Ibat-ibang palaman ng sanwits/ roll, mas mainam ihain na may ensalada, hal. <ul style="list-style-type: none"> itlog keso na binawasan ng taba de-latang tuna na may tubig ng batis o may maalat na tubig karneng walang taba, kung бага: inihaw na karne ng baka mga ipinahid na may pampaalsa hummus Mga karneng walang taba, isda, manok Mga pagkain*, lalo na ang mga may gulay, hal. pasta bake, curry at kanin, frittata, sopas, sushi, lumpia Mga produktong galing sa gatas na binawasan ng taba, kabilang ang: <ul style="list-style-type: none"> karaniwang gatas pinalasang gatas (375mL o mas kakaunti) keso karaniwan at pinalasang yoghurt Karaniwang tubig Karaniwang tubig-mineral 	<ul style="list-style-type: none"> Mga tinapay na may lasa kagaya ng bawang, herb at mga ginagamit sa pizza Mga pastelerya na binawasan ng taba* Mga frankfurt at longganisa para sa mga hotdog at/o sausage sizzle* Mga ibinebentang produkto na malasa, hal. isda, manok, mga bahagi ng patatas, pizza* Mga hamburger* Mga gawa sa karne, hal. hamon, manok na walang balat Ibat-ibang cake/biskwit o muffin* Mga matamis at malasang pagkaing pang-meryenda* Karaniwang pinatuyong prutas Mga sorbetes at icy poles* Pinalasang gatas na binawasan ng taba <ul style="list-style-type: none"> (mahigit sa 375mL & kulang sa 600mL) Sa paaralang sekondarya lamang: gatas na binawasan ng taba at pinalasa ng kape (375mL o mas kaunti) Mga produkto ng gatas na hindi binawasan ng taba, hal. karaniwang gatas, yoghurt, keso Pinalasang gatas na hindi binawasan ng taba (375mL o mas kaunti) 99% na katas ng prutas (250mL o mas kaunti) at walang idinagdag na asukal Mga minatamis na produktong galing sa gatas*, hal. custard na binawasan ng taba, sorbetes at mousse (gatas/pamalit sa gatas na nakalista bilang unang sangkap) <p><i>PANSININ: Produktong galing sa gatas na binawasan ng taba na rekomendado para sa mga batang mahigit sa 2 taong gulang</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Mga pastelerya na hindi binawasan ng taba Anumang klase ng piniritong pagkain Mga matamis na palaman sa sanwits kabilang ang jam, mga pampahid na nuwes, pulut-pukyutan (honey) o kendi na pambudbod Mga karne na palaman sa sanwits na may maraming taba kabilang ang polony at salami Mga kendi (hal. tsokolate, anis, kendi para sa ubo, at mga jelly na galing sa katas ng prutas) Mga matamis o malasang meryenda na hindi tumutugon sa mga panukat, halimbawa: mga potato chips Mga soft drink, cordial, pang-isports na inumin Pinalasang gatas na binawasan ng taba <ul style="list-style-type: none"> (mahigit sa 600mL) Gatas na binawasan ng taba at pinalasa ng kape (mahigit sa 375mL) Lahat na sukat ng gatas na hindi binawasan ng taba at pinalasa ng kape Gatas na pinalasa at hindi binawasan ng taba (mahigit sa 375mL) Mga inuming may maraming caffeine (hal. mga inuming may Guarana) Mga sorbetes na pinahiran ng tsokolate at pinakamagandang klase ng sorbetes Mga minatamis: jelly, jelly na may prutas, mga minatamis na produktong galing sa gatas na mataas sa enerhiya Mga croissant, donut, may palamang krema o may icing na tinapay/cake, matamis na pastelerya, hiniwa-hiwa Katas ng prutas (mahigit sa 250mL) at/o may idinagdag na asukal o pampatamis Tubig na may pampalasang katas ng prutas, asukal at/o pampatamis

*Mga tumutugon lamang sa panukat sa sustansya ng FOCiS/Star Choice™