

A

Bánh mì & ngũ cốc



Bánh mì trắng dẹp/roti/chapati



Bánh mì kẹp
với thịt ít mỡ hoặc
phô-mát và rau cải trộn



Bánh quy giòn giòn



Bánh gạo
(không thêm muối/
hương vị)



Mì rau cải



Cơm rau cải



Gỏi cuốn



Sushi



**Mì Ý nấu
với rau cải**

B

Trái cây & rau cải



Trái cây tươi



**Trái cây với nước
thiên nhiên trong lon
và hũ nhựa**



Mọi loại rau cải

C

Thực phẩm đã giảm chất béo từ sữa, thịt & các món thay thế



Sữa



Sữa chua



Feta/paneer



Đậu hũ



A + B + C + D
= Hộp thực phẩm có lợi cho sức khỏe

Gợi ý: Kèm theo một chai nước đóng đá để giữ thực phẩm ở nhiệt độ an toàn

D

Thực ăn vặt



Cá ngừ



Trứng luộc chín



Falafel



Phô-mát



Nước



Trái cây khô



Pikelets



Bánh quy gạo giòn giòn



Phô-mát & bánh quy giòn



Xốt quệt chấm - tzatziki, hummus



Bắp nổ trộn





Có món gì trên thực đơn ở nhà ăn của trường học tại Tây Úc?



XANH – CHO VÀO THỰC ĐƠN Ít nhất là 60% Hãy khuyến khích và cổ động là món ăn MỖI NGÀY	VÀNG – CHỌN LỰA CẦN THẬN Nhiều nhất là 40% Đừng để các món ăn này chiếm ưu thế trên thực đơn và nên chọn các phần ăn nhỏ	ĐỎ - LOẠI KHỎI THỰC ĐƠN KHÔNG CÓ SẴN
<ul style="list-style-type: none"> • Thực phẩm từ ngũ cốc — ngũ cốc chưa xay sát, mì Ý (pasta), mì, cơm, cous cous, quinoa • Nhiều loại bánh mì gồm bột từ thóc chưa xay sát/bột thô • Rau cải và quả đậu ví dụ như khoai tây nhồi, bắp trái, đậu nướng xốt cà, 4 loại đậu trộn, rau cải trộn, khoai tây trộn, gỏi rau cải (coleslaw) (dùng nước dấm trộn giảm chất béo) • Trái cây, tươi và đông lạnh, nguyên trái, trái cây xắt trộn, trái cây xắt miếng • Trái cây với nước thiên nhiên trong lon • Nhiều loại bánh mì kẹp/bánh mì ổ với nhân khác nhau, nên ăn chung với rau cải xắt nhỏ, ví dụ như <ul style="list-style-type: none"> - trứng - pho-mát giảm chất béo - cá ngừ, trong lon với nước muối hay nước muối - thịt ít mỡ như thịt bò quay - chất có men để phết lên bánh - hummus • Thịt ít mỡ, cá, gà vịt • Các khẩu phần*, nhất là những khẩu phần có rau cải ví dụ như mì Ý nướng, cơm cà-ri, frittata, súp, sushi, gỏi cuốn • Thực phẩm giảm chất béo làm từ sữa gồm: <ul style="list-style-type: none"> - sữa trộn - sữa thêm hương vị (từ 375mL trở xuống) - pho-mát - sữa chua trộn hoặc thêm hương vị • Nước không thêm hương vị • Nước khoáng không thêm hương vị 	<ul style="list-style-type: none"> • Bánh mì có gia vị như tỏi, rau thơm và bánh nền để làm pizza • Các món bánh gói bột xốp đã giảm chất béo* • Frankfurts và xúc xích để làm bánh mì kẹp xúc xích và hoặc xúc xích nướng * • Thực phẩm thương mại có gia vị, ví dụ như cá, gà, các phần khoai tây, pizza* • Thịt băm vò viên để làm Ham-bơ-go* • Thịt chế biến ví dụ như thịt giảm-bông, thịt gà chế biến không da • Các loại bánh/bánh quy hoặc muffins* • Thức ăn vặt ngọt và có gia vị* • Trái cây khô trộn • Cà-rem múc hay cà-rem cây* • Sữa có thêm hương vị đã giảm chất béo (nhiều hơn 375mL & ít hơn 600mL) • Chỉ cho trường trung học: sữa thêm hương vị cà-phê đã giảm chất béo (từ 375mL trở xuống) • Thực phẩm từ sữa đầy đủ chất béo ví dụ như sữa không thêm hương vị, sữa chua, pho-mát • Sữa có thêm hương vị đầy đủ chất béo (từ 375mL trở xuống) • Nước trái cây 99% (từ 250mL trở xuống) và không thêm đường • Các món tráng miệng làm từ sữa* ví dụ như sữa trứng đã giảm chất béo, cà-rem và mousse (sữa/chất thay thế sữa được liệt kê như nguyên liệu chính) <p><i>LƯU Ý: Thức ăn từ sữa đã giảm chất béo được khuyến khích dùng cho trẻ em hơn 2 tuổi</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Các món bánh gói bột xốp đầy đủ chất béo • Thực phẩm chiên dầu bất kỳ loại nào • Bánh mì kẹp thức ăn ngọt như mứt, thức ăn phết có đậu, mật ong hay hạt đường rải rắc • Thịt nhiều chất béo để kẹp với bánh mì gồm polony và salami • Bánh kẹo (ví dụ như sô-cô-la, liquorice, kẹo ho và kẹo dẻo làm từ nước trái cây) • Thức ăn vặt ngọt hay có gia vị không hợp các tiêu chuẩn ví dụ như khoai tây chiên • Nước ngọt, nước pha chế ngọt, nước uống khi chơi thể thao • Sữa có thêm hương vị đã giảm chất béo (nhiều hơn 600mL) • Sữa có thêm hương vị cà-phê đã giảm chất béo (nhiều hơn 375mL) • Sữa có thêm hương vị cà-phê đầy đủ chất béo bất kỳ cỡ nào • Sữa có thêm hương vị đầy đủ chất béo (nhiều hơn 375mL) • Nước uống chứa nhiều caffeine (ví dụ như nước uống có Guarana) • Cà-rem áo sô-cô-la và loại thượng hạng • Món tráng miệng: kẹo dẻo; kẹo dẻo với trái cây; món tráng miệng làm từ sữa chứa nhiều năng lượng • Bánh sừng trâu, doughnuts, bánh nhét kem hay áo đường, bánh ngọt gói bột xốp, các lát bánh ngọt • Nước trái cây (nhiều hơn 250mL) và/hoặc có thêm đường hay chất làm ngọt • Nước thêm hương vị nước trái cây, đường và/hoặc chất làm ngọt

*Chỉ những món hợp với các tiêu chuẩn dinh dưỡng FOCiS/Star Choice™