

خيارات المأكولات والمشروبات الصحية في مدارس غربي أستراليا



إملأوا القائمة

- المأكولات والمشروبات الخضراء
- يجب أن لا تقل عن 60 % من القائمة
- تُشكّل أساس النظام الغذائي الصحي
- مصدر جيد من المواد الغذائية
- ينبغي التشجيع على تناولها



اخترها بعناية

- المأكولات والمشروبات البرتقالية
- يجب أن لا تزيد عن 40 % من القائمة
- لديها بعض القيمة الغذائية
- يجب اختيارها بعناية



خارج القائمة

- المأكولات والمشروبات الحمراء
- خارج القائمة
- تنقصها القيمة الغذائية
- يمكن أن تُسهم في الطاقة الزائدة