

WA ကျောင်းများတွင် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအသောက် ရွေးချယ်မှုများ

အစားအသောက် စာရင်းမှ ဖြည့်ပေးပါ

မီးစိမ်းပြသော အစားအသောက်များ

- အစားအသောက်စာရင်းမှ အနည်းဆုံး 60%
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အခြေခံ အစားအသောက်များဖြစ်ခြင်း
- အာဟာရဓါတ်များ အကောင်းဆုံးပေးသောအစားအစာ
- ပိုမိုကျွေးသင့်



ဂရုတစိုက် ရွေးပါ

မီးဝါပြသော အစားအစာနှင့် သောက်စရာများ

- အစားအသောက်စာရင်းမှ 40% ထက်မကျော်လွန်ရ
- အာဟာရဓါတ်ဆိုင်ရာ တန်ဖိုးအချို့ရှိ
- ဂရုတစိုက် ရွေးချယ်သင့်



စားသောက်စာရင်းမှ ဖယ်ရှားပါ

မီးနီပြသော အစားအစာနှင့် သောက်စရာများ

- စားသောက်စာရင်းမှ ဖယ်ရှားပါ
- အာဟာရဓါတ်ဆိုင်ရာ တန်ဖိုး နည်းပါး
- ပိုမို လွန်ကဲသော အင်အားကို ဖြစ်စေနိုင်



Department of Health
Department of Education

GOVERNMENT OF WESTERN AUSTRALIA

det.wa.edu.au/healthyfoodanddrink



waschoolcanteens.org.au