

انتخاب غذا و نوشیدنی های صحی در مکاتب استرالیای غربی



خوراک خود را از این ها تهیه کنید

غذا و نوشیدنی های سبز

- حد اقل 60% خوراک باید از این مواد باشد
- اساس رژیم غذایی سالم را تشکیل می دهند
- منبع خوب مواد مغذی اند
- استفاده از این مواد باید ترویج شوند



با احتیاط انتخاب کنید

غذا و نوشیدنی های زرد

- نباید بیشتر از 40% خوراک را تشکیل بدهند
- یک مقدار ارزش غذایی دارند
- باید با احتیاط انتخاب شوند



نباید در خوراک شما شامل باشند

غذا و نوشیدنی های سرخ

- نباید در خوراک شما شامل باشند
- ارزش غذایی ندارند
- می توانند به تولید انرژی اضافی کمک کنند