

# Mga mapagpipilian na masustansyang mga pagkain at inumin sa mga paaralan ng WA

## Punan ang menu

Berdeng mga pagkain at inumin

- 60% man lang ng menu
- bumubuo ng batayan ng masustansyang diyeta
- mabuting pagkukunan ng mga sustansya
- dapat itaguyod



## Maingat na pumili

Dilaw na mga pagkain at inumin

- hindi hihigit sa 40% ng menu
- may ilang sustansya
- dapat maingat na piliin



## Wala sa menu

Pulang mga pagkain at inumin

- Wala sa menu
- kulang sa sustansya
- maaaring magdulot ng labis-labis na enerhiya



GOVERNMENT OF WESTERN AUSTRALIA

[det.wa.edu.au/healthyfoodanddrink](http://det.wa.edu.au/healthyfoodanddrink)

Department of Health  
Department of Education



[waschoolcanteens.org.au](http://waschoolcanteens.org.au)