

# WA के स्कूलों में खाद्य एवं पेय पदार्थों के स्वास्थ्यप्रद विकल्प

## मेन्यू भरें

हरे खाद्य एवं पेय पदार्थ

- मेन्यू का कम से कम 60%
- स्वास्थ्यप्रद आहार का आधार होते हैं
- पोषक तत्वों का अच्छा स्रोत होते हैं
- इनका प्रचार किया जाना चाहिए



## ध्यान से चुनें

नारंगी खाद्य एवं पेय पदार्थ

- मेन्यू में 40% से अधिक नहीं
- इनमें कुछ पोषक तत्व होते हैं
- इनका चयन ध्यान से किया जाना चाहिए



## मेन्यू से बाहर

लाल खाद्य एवं पेय पदार्थ

- मेन्यू से बाहर
- इनमें पोषक तत्वों की कमी होती है
- इनके कारण ज़रूरत से अधिक ऊर्जा अधिगृहीत हो सकती है।



Department of Health  
Department of Education

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



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