

# 서호주(WA) 학교 내에서 건강에 좋은 음식과 음료 선택

## 식단 채우기

초록색 음식과 음료

- 적어도 식단의 60%
- 건강한 식생활의 기초가 되어야 합니다.
- 우수한 영양소
- 반드시 권장해야 합니다.



## 신중한 선택

주황색 음식과 음료

- 식단의 40% 이하
- 어느 정도의 영양가
- 반드시 신중하게 선택해야 합니다.



## 식단에서 제외

빨간색 음식과 음료

- 식단에서 제외
- 영양 결핍
- 에너지를 과잉 섭취할 수 있습니다.

