

گزینه های غذا و نوشیدنی سالم در مدارس استرالیای غربی (WA)



منو را با این اقلام پر کنید

- غذا و نوشیدنی های محدوده سبز
- حداقل 60 درصد منو را باید تشکیل دهند
- این اقلام اساس یک رژیم غذایی سالم را تشکیل می دهند
- منبع خوبی از مواد مغذی هستند
- باید استفاده از این اقلام را ترویج کرد



با دقت انتخاب کنید

- غذا و نوشیدنی های محدوده زرد
- نباید بیش از 40 درصد منو را تشکیل بدهند
- تا حدی ارزش غذایی دارند
- باید با دقت انتخاب شوند



از منو بردارید

- غذا و نوشیدنی هایی محدوده قرمز
- از منو بردارید
- ارزش غذایی ندارند
- می توانند به تولید انرژی اضافی کمک کنند