

Chaguzi bora za chakula pamoja na vinywaji katika shule za WA

Jaza orodha

Vyakula vya kijani pamoja na vinywaji

- angalau 60% ya orodha
- hufanya msingi wa chakula cha afya
- chanzo kizuri cha virutubisho
- vinapaswa kukuzwa



Chagua kwa makini

Vyakula pamoja na vinywaji vya Amba

- si zaidi ya 40% ya orodha
- huwa na thamani ya lishe
- vinapaswa kuchaguliwa kwa makini



Nje ya orodha

Vyakula pamoja na vinywaji vyekundu

- Nje ya orodha
- havina thamani ya lishe
- vinaweza kuchangia kwa nishati ya ziada



GOVERNMENT OF
WESTERN AUSTRALIA

det.wa.edu.au/healthyfoodanddrink

Department of **Health**
Department of **Education**



waschoolcanteens.org.au