

# รายการซื้อของสำหรับกล่องอาหารกลางวัน Grab 'n Go ไปโรงเรียน

## ผักสด

- อะโวคาโด
- เบบี้แตงกวา
- เบบี้แครีรอต
- ถั่วลันเตา
- ถั่วแขกดิบ
- ถั่วลันเตาหวาน
- มะเขือเทศเชอร์รี่
- เบบี้ผักโขม
- ผักสลัด
- เซเลอรี\*
- แครีรอต\*
- แตงกวา\*
- ฟริกหวาน\*
- กะหล่ำปลี
- มะเขือเทศ\*
- ข้าวโพดฝัก\*
- ผักกาดหอม\*

## ผลไม้สด

- กล้วย
- แอปเปิล
- ส้มแมนดาริน
- แอปเปิ้ล
- พีช
- เนคทารีน
- กีวี
- องุ่น
- แบล็กเบอร์รี่
- สตอว์เบอร์รี่
- ราสเบอร์รี่
- บลูเบอร์รี่
- มะม่วง\*
- ส้ม\*
- แดงโม\*
- ร็อกเมลลอน\*
- อันนี่คิวเมลลอน\*
- ลิ้นจี่

## อาหารกระป๋อง

- ผลไม้ในน้ำผลไม้ธรรมชาติ
- ข้าวโพดอ่อน
- เม็ดข้าวโพด
- ซุปผัก (ลดเกลือ)\*
- ถั่วอบในซอสมะเขือเทศ (ลดเกลือ)
- พูน่า (ในน้ำแร่)
- แซลมอน (ในน้ำแร่)
- พูน่าผสมถั่ว
- ถั่วลูกไก่
- ถั่วแดง
- ถั่ว 4 อย่าง
- ถั่วเลนทิล

## อาหารแช่เย็นและอาหารพร้อมทาน

- โยเกิร์ตธรรมชาติหรือแต่งรส
- ชีสแท่ง
- ชีสแผ่น
- คริมชีส
- นมจืดหรือนมแต่งรส
- ฮัมมัส
- เนื้อสไลด์ไม่ติดมัน\*
- ไข่\*
- ไก่บาร์บีคิว(ไม่มีหนัง)
- เต้าหู้
- ซอสจิ้มสไตลกรีก (Tzatziki)
- ฟาลาเฟล

## อาหารทานเล่นและขนมอบ

- นมกล่องรสจืดหรือแต่งรสที่เก็บได้นาน
- ข้าวโพดคั่วไม่ปรุงรส\*
- ลูกเกดบรรจุห่อ (หนึ่งเสิร์ฟ)
- ผลไม้กลั้ว
- ข้าวหุงสุกพร้อมทานสำเร็จรูป
- ตอร์ติยา
- ขนมปังหรือแผ่นแป้งแรปโฮลมีล/โฮลเกรน
- ขนมปังลูกเกด
- แพนเค้กจืด
- อิงลิชมัฟฟิน
- แครกเกอร์ข้าว / ขนมปังกรอบโฮลเกรน
- โรตีสี
- ขนมปังพิตต้า

## เคล็ดลับ

- เลือกผักและผลไม้ตามฤดูกาล
- ผักและผลไม้แช่แข็งมีคุณค่าทางโภชนาการไม่ต่างจากผักผลไม้สด
- ประหยัดเงินโดยการซื้อสินค้าทีละมาก ๆ เมื่อมีการลดราคา
- ใส่ขวดน้ำแช่แข็ง / น้ำแข็งก้อนในกล่องอาหารกลางวันเพื่อรักษาความเย็น
- ใช้กระติกเก็บอุณหภูมิเพื่อบรรจุอาหารร้อน เช่น ซุป แกง สປາเก็ตตี้ ฯลฯ
- พกขวดน้ำแล้วเติมด้วยน้ำประปา

\*รายการเหล่านี้ใช้เวลาเตรียมไม่น้อยมาก

# กล่องอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพของคุณ

ผสมและจับคู่อาหารจากแต่ละหมู่ประกอบเป็นกล่องอาหารกลางวันที่ดีต่อสุขภาพ



## ธัญพืช

เลือกธัญพืชแบบโฮลเกรนเป็นหลัก ซึ่งจะให้พลังงานสำหรับการเรียนรู้และการเล่น



แผ่นแป้งเรป/ขนมปังพิต้า หรือโรตีสานแบบโฮลเกรน



## โปรตีน

เลือกโปรตีนที่ผ่านกระบวนการน้อยที่สุด ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างกล้ามเนื้อที่แข็งแรง



อกไก่ไร้มัน



## ผัก

เลือกผักเพื่อให้เด็ก ๆ ได้รับวิตามินที่สำคัญและทำให้รู้สึกอิ่ม



แตงกวาและมะเขือเทศ



## ผลไม้

เลือกผลไม้ทุกวัน ผลไม้อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ กลายและอื่น ๆ อีกมากมาย



องุ่น



## ผลิตภัณฑ์นม

เลือกผลิตภัณฑ์นมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของกระดูกและฟัน



ชีส



ขนมปังโฮลเกรน



ถั่วเมล็ดแห้งและถั่วเลนทิลต้มสุก



มันฝรั่ง



ส้มหั่นเป็นเสี้ยว



นม



แครกเกอร์โฮลเกรน



ซอสจิ้มฮัมมัส



แท่งเซเลอรี



สตอว์เบอร์รี่



นมถั่วเหลือง



ข้าวกล้อง



ทูน่า



ผักสุกเหลือ



กล้วย



โยเกิร์ต



พาสต้าโฮลเกรน



ไข่ต้ม



สลัด



ผลไม้กระป๋องในน้ำผลไม้ธรรมชาติ



ซอสจิ้มสไตลกรีก (Tzatziki)

การแพ็คกล่องอาหารกลางวันที่ดีไปด้วยสารอาหารเป็นเรื่องง่าย

