

# เคล็ดลับกล่องอาหาร กลางวันเพื่อสุขภาพ...

เมื่อแพ็คกล่องอาหารกลางวันเพื่อ  
สุขภาพ อย่าลืมรวมอาหาร GO  
อาหาร GROW และอาหาร  
GLOW



อาหาร **GO** ประกอบด้วยอาหารหมักขมนมปังและ  
ซีเรียล อาหาร GO มีคาร์โบไฮเดรตซึ่งให้พลังงาน  
สำหรับการเดิน วิ่ง เต้นรำ เล่น และช่วยให้มีสมาธิ  
ที่โรงเรียน



อาหาร **GROW** ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ อาหาร  
ทดแทนเนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์นม อาหาร  
GROW มีโปรตีนช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต  
ของกระดูกและกล้ามเนื้อ มีแคลเซียมเพื่อฟันและ  
กระดูกที่แข็งแรง และธาตุเหล็กเพื่อเลือดที่  
แข็งแรง



อาหาร **GLOW** ประกอบด้วยผักผลไม้ อาหาร  
GLOW มีวิตามินและแร่ธาตุเพื่อช่วยให้ผิวพรรณ  
เปล่งปลั่ง ผมเงางาม เล็บแข็งแรง และเพื่อต่อสู้กับ  
การเจ็บป่วย

## ไอเดียสดใหม่!

### ไอเดียกล่องอาหารกลางวัน

- อาหารที่เหลือจากมือเย็น
- แพนเค้กจืด/ฟริตเตอร์ผัก (เช่น  
ซูกินี ข้าวโพด และแครอท)
- ปอเปี๊ยะเวียดนาม/ซูชิ
- ผักหั่นแท่งกับชีสและ  
แครกเกอร์
- มัฟฟินแบบคาว
- พิซซ่าโฮมเมด
- ข้าว พาสต้า ถั่วลูกไก่ หรือ  
สลัดคูลลูลู
- ผักหั่นแท่งกับซอสจิ้ม
- ผักอบ
- ฟาลาเฟลกับขมนมปังพิต้า  
อบกรอบ

### เลือกกล่องอาหารกลางวันที่ดีต่อสุขภาพ

- เลือกผักและผลไม้ตามฤดูกาล
- ผักและผลไม้แช่แข็งมีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่ต่างจากผักผลไม้สด
- ประหยัดเงินโดยการซื้อสินค้าทีละมาก ๆ เมื่อมีการลดราคา
- ใส่ขวดน้ำแช่แข็ง / น้ำแข็งก้อนในกล่องอาหารกลางวันเพื่อรักษา  
ความเย็น
- ใช้กระติกเก็บอุณหภูมิเพื่อบรรจุอาหารร้อน เช่น ซุป แอง สปาเก็ตตี้  
 ฯลฯ
- พกขวดน้ำแล้วเติมน้ำประปา



กล่องอาหารกลางวัน  
เพื่อสุขภาพของฉัน



ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ **Fresh Tastes**



freshtastes@act.gov.au



health.act.gov.au/freshtastes



fresh  
TASTES

ACT Nutrition  
Support Service

# กล่องอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพของนั้่น

ผสมและจับคู่อาหารจากแต่ละหมู่ประกอบเป็นกล่องอาหารกลางวันที่ดีต่อสุขภาพ



**ธัญพืช**

เลือกธัญพืชแบบโฮลเกรมเป็นหลัก ซึ่งจะช่วยให้พลังงานสำหรับการเรียนรู้และการเดิน



แผ่นแป้งบริง/ขนมปังพิซซ่า หรือโรตีสานแบบโฮลเกรม



ขนมปังโฮลเกรม



แครกเกอร์โฮลเกรม



ข้าวกล้อง



พาสต้าโฮลเกรม



**ผัก**

เลือกผักเพื่อให้เด็ก ๆ ได้รับความบันเทิงและทำให้รู้สึกอิ่ม



แตงกวาและมะเขือเทศ



มันฝรั่ง



แท่งเซเลอรี่



ผักสุกเหลือ



สลัด



**ผลไม้**

เลือกผลไม้ทุกวัน ผลไม้อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ กรดไขมันและอื่น ๆ อิ่มทนนาน



องุ่น



ส้มกันเป็นเสี้ยว



สตอว์เบอร์รี่



กล้วย



ผลไม้กระป๋องในน้ำผลไม้ธรรมชาติ



**ผลิตภัณฑ์นม**

เลือกผลิตภัณฑ์นมที่ดั่งเสริมสุขภาพของกระดูกและฟัน



ชีส



นม



นมถั่วเหลือง



โยเกิร์ต



ซอสดิมส์ ไทลัตซิกิ (Tzatziki)

การแพ็คกล่องอาหารกลางวันที่ดีขึ้นไปด้วยสารอาหารเป็นเรื่องง่าย

