

# Совети за кутија со здрав оброк...

Кога пакувате здрава кутија за оброк, не заборавајте да ставите храна GO, храна GROW и храна GLOW.



Во храната GO се вклучуваат лебот и житариците. Храната GO содржи јаглехидрати што даваат енергија за чекорење, трчање, танцување и помош со концентрацијата на училиште.



Храната GROW го вклучува месото, месните алтернативи и млечните производи. Храната GROW има протеини за силни коски и мускули, калциум за силни заби и коски и железо за силна крв.



Храната GLOW ги вклучува овошјето и зеленчукот. Храната GLOW содржи витамини и минерали за кожа што сјае, сјајна коса, цврсти нокти и се бори со болестите.

## Свежи идеи!

### Идеи за кутија за оброк

- Храна што ви останала од вечерата
- Мали палачинки од зеленчук/тесто со тиквички, пченка и морков
- Ролнички со оризова хартија/суши
- Стапчиња од зеленчук со кашкавал и крекери
- Солени колачиња
- Домашна пица
- Ориз, тестенини, варени леблебии или салата со кускус
- Стапчиња од зеленчук со намаз
- Печен зеленчук
- Фалафел со препечено пита лепче

### Изберете здрава кутија за оброк:

- Избирајте сезонски зеленчук и овошје
- Замрзнатото овошје и зеленчук се исто хранливи како и кога се свежи
- Заштедете пари купувајќи производи на големо кога се на распродажба
- Во вашата кутија за оброк додадете шише со замрзната вода за да ја заштитите храната од високи температури
- Користете термос за да спакувате жешка храна како што е супа, кари, шпагети итн.
- Чувајте шише за вода и наполнете го повторно со вода од чешмата



## Мојата здрава кутија за оброк

### Повеќе информации за свежи вкусови



freshtastes@act.gov.au



health.act.gov.au/freshtastes



# Мојата здрава кутија за оброк

Измешајте храна од секоја група на храна за да создадете здрава кутија за оброк



## Зрнеста храна

Избирајте  
воглавно зрнеста  
храна што ќе ви  
даде енергија за  
учење и играње



Интегрални палачинки за  
тортиљи/пита или роти  
легче



Интегрален леб



Интегрални крекери



Интегрален ориз



Интегрални тестенини



## Зеленчук

Изберете зеленчук  
за да им помогнете  
на децата да добијат  
важни витамини и да  
се чувствуваат сити



Краставици и домати



Компир



Стапчиња од целер



Зготвен зеленчук што ви  
останал од претходниот  
оброк



Салата



## Овошје

Избирајте овошје  
секој ден, тоа е  
полно со витамини,  
минерали, растителни  
vlakна и друго



Грозје



Исечени парчиња  
портокал



Јагоди



Банана



Конзервирано овошје во  
природен сок



## Млечни производи

Изберете млечни  
производи за  
здрави коски и  
заби



Сирење/кашкавал



Млеко



Млеко од соја



Јогурт



Таратур



Лесно е да  
спакувате  
кутија со  
хранлив  
оброк