

Listahan ng Bibilhin sa Pampaaralang Lunchbox ng Grab 'n Go

Mga sariwang gulay

- Abokado
- Mga baby pipino
- Mga baby karot
- Mga sitsaro
- Hilaw na Baguio beans
- Mga sugar snap pea
- Mga cherry na kamatis
- Baby spinach
- Salad mix
- Kintsay*
- Mga Karot*
- Mga Pipino*
- Mga Atsal*
- Repolyo
- Mga Kamatis*
- Mais sa busal*
- Litsugas*

Sariwang prutas

- Mga Saging
- Mga Mansanas
- Mandarin
- Mga Peras
- Mga Milokoton
- Mga Nectarine
- Prutas na kiwi
- Mga Ubas
- Mga Blackberry
- Mga Strawberry
- Mga Raspberry
- Mga Blueberry
- Mangga*
- Mga Kahel*
- Pakwan*
- Milon*
- Milon na Honeydew *
- Mga Litsiyas

Mga de lata

- Mga prutas sa natural na katas
- Baby mais
- Mga butil ng mais
- Sopas na gulay (binawasang alat)*
- Baked beans (binawasang alat)
- Tuna (sa spring water)
- Salmon (sa spring water)
- Magkahalong tuna at bean
- Mga Garbansos
- Mga abitswelas
- 4 na magkahalong bean
- Mga lentehas (lentils)

Fridge at deli

- Plain o may flavour na yoghurt sa tub
- Mga stick ng keso
- Mga hiwa ng keso
- Kremang keso
- Plain o may flavour na gatas
- Hummus
- Walang tabang hiwa ng karne*
- Mga Itlog*
- BBQ na manok (walang balat)
- Tofu
- Tzatziki
- Falafel

Paminggalan at panaderya

- Nagtatagal na plain o may flavour na mga milk popper
- Plain na air-popped popcorn*
- Mga pakete ng sultana (isang hainan)
- Hiniwang mga prutas sa mga cup
- Mga pakete ng luto nang plain na bigas
- Tortilya
- Mga wholemeal/ wholegrain na tinapay o wrap
- Tinapay na may pasas
- Mga pikelet
- Mga English muffin
- Mga wholegrain rice cracker / crispbread
- Roti
- Tinapay na pita

Tips

- Piliin ang mga gulay at prutas na nasa panahon
- Ang mga frozen na prutas at gulay ay kasing-sustansya ng sariwa
- Magtipid sa pamamagitan ng pagbili ng mga produkto na maramihan kapag nasa sale
- Magdagdag ng frozen na bote ng tubig / ice block para mapanatiling malamig ang lunchbox
- Gumamit ng thermos para i-pack ang mainit na pagkain tulad ng sabaw, curry, spaghetti atbp
- Magtabi ng bote ng tubig at punuin muli ng tubig sa gripo

*Ang mga item na ito ay nangangailangan ng kaunting paghahanda

Ang aking masustansiyang lunchbox

Ihalo at itugma ang pagkain mula sa bawat grupo ng pagkain para makagawa ng masustansiyang lunchbox



Mga grain

Piliin ang mga opsyon na panay wholegrain na magbibigay ng enerhiya para sa pagkatuto at paglalaro



Mga wholegrain wrap/ tinapay na pita o roti



Wholegrain na tinapay



Mga wholegrain na cracker



Brown rice



Wholegrain na pasta



Protina

Piliin ang hindi gaanong pinrosesong protina na makakatulong sa pagpapalakas ng mga kalamnan



Walang tabang pitso ng manok



Nilutong legumbre at lentehas



Hummus dip



Tuna



Nilagang itlog



Mga Gulay

Piliin ang mga gulay para makatulong sa mga bata na makakuha ng mahalagang mga bitamina at para makatulong sa kanilang makaramdam na nabubusog!



Pipino at kamatis



Patatas



Mga istik ng kintsay



Tira-tirang lutong mga gulay



Ensalada



Prutas

Piliin ang prutas araw-araw, puno ang mga ito ng mga bitamina, mineral, himaymay (fiber) at marami pa



Mga ubas



Hiniwang pahugis-wedge na mga kahel



Mga Strawberry



Saging



De latang mga prutas sa natural na katas



Produktong Gatas

Piliin ang produktong gatas para patibayin ang mga buto at mga ngipin



Keso



Gatas



Gatas ng soy



Yoghurt



Tzatziki

Madaling mag-pack ng masustansi yang lunchbox

