

Danh Sách Mua Sắm cho Hộp Cơm Trưa Mang Đến Trường Grab 'n Go

Rau củ quả tươi

- Trái bơ
- Dưa leo bao tử
- Cà rốt nhỏ
- Đậu tuyết
- Đậu cô ve sống
- Đậu Hà Lan
- Cà chua bi
- Cải bó xôi bé
- Xà lách trộn
- Cần tây*
- Cà rốt*
- Dưa leo*
- Ớt chuông*
- Cải bắp
- Cà chua*
- Ngô có lõi*
- Rau diếp*

Trái cây tươi

- Chuối
- Táo
- Quýt
- Lê
- Đào
- Đào trơn
- Trái kiwi
- Nho
- Mâm xôi đen
- Dâu tây
- Mâm xôi đỏ
- Việt quất
- Xoài*
- Cam*
- Dưa hấu*
- Dưa vàng*
- Dưa bở ruột xanh*
- Vải thiều

Thực phẩm đóng hộp

- Nước ép trái cây tự nhiên
- Ngô non
- Hạt ngô
- Súp rau củ quả (ít muối)*
- Đậu nướng (ít muối)
- Cá ngừ (trong nước muối)
- Cá hồi (trong nước muối)
- Hỗn hợp cá ngừ và đậu
- Đậu gà
- Đậu tây
- Hỗn hợp 4 loại đậu
- Đậu lăng

Đồ đông lạnh và đồ nguội

- Bình sữa chua nguyên chất hoặc có hương vị
- Que phô mai
- Lát phô mai
- Phô mai kem
- Sữa tươi nguyên chất hoặc có hương vị
- Hummus
- Thịt nạc thái lát*
- Trứng*
- Gà BBQ (không da)
- Đậu phụ
- Tzatziki
- Viên bột đậu rán

Tủ đồ ăn và cửa hàng bánh

- Nước ép không đường hoặc có vị sữa
- Bông ngô nguyên vị*
- Gói nho khô (một phần duy nhất)
- Ly trái cây thái hạt lựu
- Gói cơm đã nấu sẵn
- Bánh Tortilla
- Bánh mì hoặc bánh mì cuộn nguyên cám/ nguyên hạt
- Bánh mì nho khô
- Pikelet
- Bánh nướng xếp kiểu Anh
- Bánh gạo giòn / bánh quy giòn nguyên cám
- Bánh Roti
- Bánh mì pita

Lời khuyên

- Chọn rau củ quả và trái cây theo mùa
- Trái cây và rau củ quả đông lạnh cũng bổ dưỡng như đồ tươi
- Tiết kiệm tiền bằng cách mua sản phẩm với số lượng lớn khi giảm giá
- Thêm một chai nước đông lạnh / khối băng để giữ mát hộp cơm trưa
- Sử dụng bình giữ nhiệt để đựng thức ăn nóng như súp, cà ri, mì spaghetti v.v
- Giữ một chai nước và đổ đầy với nước máy

*Những mục này yêu cầu chuẩn bị tối thiểu

Hộp cơm trưa tốt cho sức khỏe của tôi

Trộn và kết hợp thực phẩm từ mỗi nhóm thực phẩm để tạo ra một hộp cơm trưa tốt cho sức khỏe



Các loại hạt

Chọn chủ yếu các loại nguyên hạt sẽ cung cấp năng lượng cho việc học và chơi



Bánh mì cuộn nguyên hạt/ bánh mì pita hoặc roti



Bánh mì nguyên cám



Bánh quy giòn nguyên cám



Gạo lứt



Mì ý nguyên cám



Chất đạm

Chọn chất đạm được chế biến tối thiểu sẽ giúp phát triển cơ bắp mạnh mẽ



Ức gà nạc



Đậu và đậu lăng nấu chín



Sốt Hummus



Cá ngừ



Trứng luộc



Rau

Chọn rau củ quả để giúp trẻ có được sinh tố quan trọng và giúp trẻ cảm thấy no



Dưa leo và cà chua



Khoai tây



Các cọng cần tây



Rau nấu chín dư thừa



Xà lách



Trái cây

Chọn trái cây hàng ngày, chúng có đầy đủ sinh tố, khoáng chất, chất xơ và nhiều chất nữa



Nho



Cam bổ múi



Đâu tây



Chuối



Trái cây đóng hộp trong nước ép tự nhiên



Sản phẩm bơ sữa

Chọn sản phẩm bơ sữa để hỗ trợ xương và răng khỏe mạnh



Phô mai



Sữa



Sữa đậu nành



Sữa chua



Tzatziki

Việc chuẩn bị một hộp ăn trưa bổ dưỡng thật dễ dàng

