

Mga Tip sa Masustansiyang Lunchbox...

Kapag nagpa-pack ng isang masustansiyang lunchbox, siguruhin na nilagyan ninyo ito ng pagkain na PAMPASIGLA (GO), pagkain na PAMPALAKI (GROW), pagkain na PAMPAKINANG (GLOW).



Kabilang sa mga pagkain na **PAMPASIGLA** ang mga pangkat ng pagkaing tinapay at mga cereal. Ang mga pagkain na PAMPASIGLA ay naglalaman ng carbohydrates na nagbibigay ng lakas para maglakad, tumakbo, sumayaw, maglaro at tumutulong upang itaon ang isip sa pag-aaral.



Kabilang sa mga pagkain na **PAMPALAKI** ay ang karne, mga kahalili ng karne at mga pagkaing mula sa gatas. Ang mga pagkain na PAMPALAKI ay may protina para patibayin ang mga buto at kalamnan, kalsyum para sa matibay na mga ngipin at mga buto at iron na pampalakas ng dugo.



Kabilang sa mga pagkain na **PAMPAKINANG** ang mga prutas at gulay. Ang mga pagkain na PAMPAKINANG ay naglalaman ng mga bitamina at mga mineral para sa kumikinang na balat, makintab na buhok, matibay na mga kuko at para labanan ang sakit.

Mga Sariwang Ideya!

Mga Ideya para sa Lunchbox

- Mga tira-tira mula sa hapunan
- Mga vegetable pikelet/ fritter (hal. zucchini, mais at karot)
- Mga rice paper roll/ sushi
- Mga istik ng gulay may keso at mga cracker
- Mga savoury muffin
- Gawa sa bahay na pizza
- Kanin, pasta, garbansos o salad na cous cous
- Mga istik ng gulay na may sarsa
- Mga inihaw na gulay
- Mga falafel na may mga pira-pirasong tinapay na pita

Mga Ideya para sa Lunchbox

- 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 aking masustansiyang lunchbox

Mas maraming impormasyon sa **Fresh Tastes**



freshtastes@act.gov.au



health.act.gov.au/freshtastes













fresh
TASTES

ACT Nutrition
Support Service

Ang aking masustansiyang lunchbox

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

 Mga grain	 Protina	 Mga Gulay	 Prutas	 Produktong Gatas
Piliin ang mga opsyon na panay wholegrain na magbibigay ng enerhiya para sa pagkatuto at paglalaro	Piliin ang hindi gaanong pinrosesong protina na makakatulong sa pagpapalakas ng mga kalamnan	Piliin ang mga gulay para makatulong sa mga bata na makakuha ng mahalagang mga bitamina at para makatulong sa kanilang makaramdam na nabubusog!	Piliin ang prutas araw-araw, puno ang mga ito ng mga bitamina, mineral, himaymay (fiber) at marami pa	Piliin ang produktong gatas para patibayin ang mga buto at mga ngipin
 Mga wholegrain wrap/ tinapay na pita o roti	 Walang tabang pitso ng manok	 Pipino at kamatis	 Mga ubas	 Keso
 Wholegrain na tinapay	 Nilutong legumbre at lentahas	 Patatas	 Hiniwang pahugis-wedge na mga kanel	 Gatas
 Mga wholegrain na cracker	 Hummus dip	 Mga kintsay kintsay	 Mga Strawberry	 Gatas ng soy
 Brown rice	 Tuna	 Tira-tirang lutong mga gulay	 Saging	 Yoghurt
 Wholegrain na pasta	 Nilagang itlog	 Ensalada	 De latang mga prutas sa natural na katas	 Tzatziki

Madaling mag-pack ng masustansi yang lunchbox

