

نظریات تازه!

نظریات جعبه غذایی

- باقی مانده از نان شب
- سبزیجات نباتی (مثل کدوی
- سبزی، جوار و زردگ)
- رول کاغذ برنج/سوشی
- چوب سبزیجات با پنیر و
- کلوچه ها
- کلوچه های مزه دار
- پینترا خانگی
- برنج، مکرونی، نخود یا
- سلاد کوس کوس
- چوب سبزیجات با غوطه
- دادن
- سبزیجات سرخ شده
- فلافل با چپس نان پیتا

یک جعبه سالم غذایی را انتخاب نمایید:

- سبزیجات و میوه جات فصلی را انتخاب نمایید.
- میوه جات و سبزیجات منجمد به قدری که تازه هستند، مغذی هستند.
- با خرید عمده محصولات در هنگام فروش با تخفیف صرفه جویی نمایید.
- برای سرد نگاه داشتن جعبه غذایی تان به آن آب یخ زده یا قطعه ای از یخ را اضافه نمایید.
- برای بسته بندی مواد غذایی گرم مانند سوب و غذا های که دارنده پودر غذایی هستند، از ترموز استفاده نمایید.
- یک بوتل آب را داشته باشید و آنرا دوباره از آب پر کنید.



معلومات بیشتر در باره طعم های تازه



health.act.gov.au/freshtastes



freshtastes@act.gov.au

نکاتی برای داشتن یک جعبه غذایی سالم...

هنگام تهیه بسته بندی سالم یک جعبه غذایی، اطمینان حاصل نمایید که شما غذای GO (رفتن)، GROW (رشد) و GLOW (درخشش) را شامل سازید.

غذا های GO شامل گروپ از غذاهای نان خشک و سیریلک را شامل می شوند. غذا های GO دارنده کاربوهاید می باشد که انرژی را برای رفتن، دوش، رقص و بازی فراهم می سازد و تمرکز را در مکتب کمک می کند.

غذای های GROW شامل گوشت و غیره بدیل های گوشت و غذاهای لبنی میباشد. غذا های GROW دارای پروتین میباشد که در رشد استخوان های قوی کمک می کند، دارنده کلسیم برای دندانهای قوی و آهن برای خون قوی می باشد.

غذای های GLOW شامل میوه جات و سبزیجات می باشند. غذاهای GLOW دارنده ویتامین ها و منرال ها برای درخشش پوست، موهای جلادار، و ناخن های قوی می باشد و مقاومت بدن را در مقابل بیماری بلند می برد.

جعبه سالم غذایی من



جعبه سالم غذای من

از هر گروه غذا را مخلوط کرده و مقایسه نمایید تا یک جعبه سالم غذا آماده شود



لبنیات

برای حمایت از استخوان ها و دندان های سالم لبنیات انتخاب نمایید.



پنیر



شیر



شیر سویا



ماسه



ماسه و بادرنگ



میوه

میوه را هر روز انتخاب نمایید، آنها پر از ویتامین ها، فیبر و غیره هستند.



انگور



غازه های نارنج را قطع نمایید



توت زمینی



کیله



میوه های کنسرو شده در جوس های طبیعی



سبزیجات

سبزیجات را انتخاب نمایید تا به اطفال کمک کند بتوانند ویتامین های مهم را جذب نمایند و به آنها احساس کامل دهند



بادرنگ و بانجان رومی



کچالو



چوب فرکس



سبزیجات پخته شده ای مانده



سالاد



پروتین

پروتین کمتر پروتیین شده را انتخاب نمایید که به رشد عضلات قوی کمک می کند



سینه مرغ بدون چربی



حبوبات و عدس پخته شده



غوطه دادن حموس



ماهی تن



تخم مرغ جوش داده شده



دانه ها

بیشتر گزینه های غلات سیوس دار را انتخاب نمایید که انرژی لازم برای یادگیری و بازی را فراهم کند



بسته بندی های غلات سیوس دار / نان بینا یا روتی



نان غلات سیوس دار



کلوچه های غلات سیوس دار



برنج قهوه ای



مکرونی غلات سیوس دار



تهیه بسته بندی یک جعبه غذای مغذی آسان است