



Vyakula vya afya na aina ya vinywaji mashuleni

Habari kwa wazazi na walezi

Siku ya shule inakuwa na mambo mengi, ikijazwa na masomo yanayohusisha umakini na michezo. Chakula ni mafuta ya miili yetu na chakula bora kinawapa watoto wako nguvu na virutubisho vinavyotakiwa kwa siku nzima.

Chakula kutoka nyumbani

Tunashauri hatua hizi tano rahisi kusaidia watoto wako kumaliza siku:

- ✓ Kifungua kinywa cha afya
- ✓ Matunda ya kutosha na mboga za majani
- ✓ Bidhaa za mifugo – milo miwili hadi mitatu ya maziwa, chisi au yogati kupta kalisiamu inayotakiwa ya kila siku
- ✓ Maji – kituliza kiu kinachotakiwa
- ✓ Mlo wa mchana na vitafunwa kama hivyo vya kulia

Maelekezo ya kupakia chombo cha mlo wa mchana

Kile unachopakia kwenye chombo cha mlo wa mtoto wa mchana ni mhimu sana. Jaribu kuweka vyakula vingi vya afya – na hakika epusha vyakula visivyo vya afya mbali na shule.

Epuka nyakula vinavyoharibika haraka, hasa siku za joto maana hakuna friji shuleni. Uwe mwangalifu kwa vyakula kama vile wali.

Kupakia kinywaji kilichogandishwa au barafu kwenye chombo cha mlo wa mchana wa mtoto wako itasaidia kufanya chakula kiwe kizuri na salama kwa kula.

Tumia chombo cha kutunza joto ili vyakula viwe na joto – Gawanyisha wali uwe juu ya chombo, mboga na kuku ziwe pande zingine.

Kutunza chombo cha mlo wa mchana wa mtoto wako safi na kufurahisha inaweza kuwa vigumu, hivyo ni mhimu kutafuta vyakula vitakavyokaa kwenye chombo cha mlo wa mchana na nje ya chombo cha takataka!

Unapotengeneza chakula cha mchana nyumbani tunashauri wazazi kuchagua vyakula aina mbalimbali.

Ongeza matunda – chagua matunda ambayo ni ya wakati kama vile maembe, machugwa, zambarau, mandarini na ndizi.

Mawazo ya chakula cha afya cha mchana

- ✓ sandiwichi, mikunjo au chapatti zenye vegemite, tuna, kuku na/au salad
- ✓ wali
- ✓ felafeli
- ✓ mayai yaliyochemshwa
- ✓ kondoo au kuku
- ✓ salad ya mboga za majani
- ✓ pita au mchate wa lebanoni ukiwa na parachichi, mayai na/au salad

Vitafunwa vya afya/mawazo ya mda wa pumziko

- ✓ keki ya wali na chisi jidini ya klimu iliyopunguzwa mafuta
- ✓ vipande vya matunda halisi na yogati
- ✓ popukoni nyepesi
- ✓ kipande kidogo cha yogati
- ✓ kipande cha chisi jidini au pembe tatu
- ✓ muffini yenye matunda
- ✓ muffin ya uingereza na chisi
- ✓ mkate wa matunda
- ✓ kitafunwa – nyepesi au tunda au boga
- ✓ tunda kavu
- ✓ sandiwichi ndogo
- ✓ mikate maalumu na ilitotawanyika
- ✓ vimegenyo vya mlo wote na chisi iliyopunguzwa mafuta

Tafadhali weka vyakula hivi mbali na chombo cha mlo wa mchana

- ✗ chipsi, krispi na vinafunwa vinavyofanana
- ✗ biskuti za mafuta mengi na vitafunwa
- ✗ biskuti tamu na aina za wanga
- ✗ chokolati na loli
- ✗ matunda yasiyofaa
- ✗ klimu na biskuti za chokolati
- ✗ keki zilizogandishwa na vitumbua
- ✗ Vinyaji visivyo vya afya na vinyaji vitamu bandia



Sanduku za ubunifu za chakula mbalimbali

Mexican pita iliyokaangwa kwenye mifuko

Fanya: 10
Aina ya Mataa ya Barabarani: **Kijani**
Viungo:
Chapati 10
Salsa 400g
3½ vikombe vya mbawa za kuku iliyo katwakatwa
Vikombe 7 vya mchicha wa Kiingereza vilivyo pakiwa kidogo
Vikombe 2½ vilivyopunguzwa mafuta ya jibini
Vikombe 2½ vya avokado iliyokatwakatwa

- Njia:
- Laza chapati sawa na sambaza 1tb/20g ya salsa katikati ya chapati
 - Weka ¼ ya kikombe kilichokatwakatwa na mbawa za kuku juu ya salsa Katika kila tortilla
 - Weka ¼ ya parachichi juu ya kuku katika kila chapati harafu changanye kwenye jibini
 - Weka ¾ ya kikombe kilichopakwa kidogo kwa mchicha wa kiingereza juu ya parachichi katika kila chapati
 - Nyunyiza ¼ ya kikombe kupunguzwa mafuta ya jibini iliyokunwa juu ya mchicha wa Kiingereza katika kila chapati
 - Kunja kila pande zote nne katika kuunda sehemu iliyoambatanishwa
 - Weka katika sehemu ya moto wa mraba kwenye vyomba vya kuchomea, sehemu ilikujwa ikiwa upande wa chini kwa wastani wa dakika 1-2 mpaka rangi ya dhahabu
 - Kula chakula cha joto.

Kumbuka: Figo ya maharage inaweza kutumika badala ya kuku kwa mboga mbadala.

Mboga nyingine za msimu zinaweza kutumika kama vile nyanya za kukatwa, pilipili hoho za kukata, vitunguu vya kukata au uyoga wa kukata.

Pikelets Nzuri

Chaguo kutoka mgahawa wa vyakula

Fanya:25
Aina ya Mataa ya Barabarani: **Kijani**
Viungo:
Vikombe 2 vya unga wa ngano
Vijiko 2 vidogo vya sukari
Mayai 2
Kikombe 1 ¼ cha maziwa yasiyo na mafuta
kijiko 1 cha siagi iliyoganda na kuyeyuka au mafuta yaliyoganda.

- Njia:
- Kuchuja viungo vikavu katika bakuli kubwa
 - Kuchanganya viungo vikavu katika jaji
 - Kuweka viungo vinyevu ili kwenye viungo vikavu na kukoroga mpaka viwe laini
 - Tia joto kwenye jiko la kuchomea au frypan - weka vijiko vidogo vya pikelet ya kugonga kwenye sandwich au sufuria na kugeuka wakati moto ukipanda kwa uso.

zingatia: kichocheo huki ni kizuri kwa kuweka kwenye friji.

- Matunda ya nyongeza -
- apple moja ambalo halijamenya 1 na kijiko 1 cha chai cha mdalasini
 - Ndizi 1 ya wastani iliyofinyagwa Au tunda 1 lililomenywa
 - 1 ½ ya vikombe safi au blueberries zilizohifadhiwa na vijiko 2 vya vanilla

Kumbuka: kichocheo hiki kinatumia unga binafsi na hufanya 'fluffy' ya pikelets. Kwa ajili ya 'bapa' ya jadi ya pikelet / keki kwa kutumia unga wa kawaida.

Shuleni

Shule ina nafasi kubwa kusaidia kupunguza ugojwa wa kiulimwengu wa unene wa utotoni . Ni vizuri kususitiza ujumbe unaofundishwa madarasani kwa kusimamia vyakula vya afya na aina za vinywaji migahawani na vijiduka, wakati wa darasa, mashuleni na matembezini

Maelekezo rahisi ya kuzuia

Katika Australia ya Magharibi, shule za umma hufuata mfumo mataa ya trafiki ili kuhakikisha vyakula mbalimbali vinavyofanya idadi kubwa ya chakula na afya viko kwenye orodha. Hivi ni rahisi kufuata ishara ili kusaidia mpango wa menu kamili ya afya, lishe na chakula cha bei rahisi kwa watoto wako.

Mchoro upande wa kulia unatoa mfano wa vyakula vya KIJANI, KAHAWIA na NYEKUNDU chini ya ubora wa nyakula na vinywaji katika shule za umma. Shule yako pia itakuwa na utaratibu wa karanga na kusambaza karanga.

Vyakula vya afya na aina ya vinywaji mashuleni

KIJANI	Mifano
Jaza mwongozo na:	
Mikate	Aina mbalimbali za mikate
vyakula vya nafaka	oats; pasta; noodles; mchele; polenta; cous cous; quinoa; shayiri.
Mboga mboga	Vegetables (fresh, frozen and tinned); salads (reduced fat dressing only); all salad mixtures
Matunda	(safi, zilizohifadhiwa na kwenye kopo); saladi (zilizopunguzwa mafuta tu); mchanganyiko wote wa saladi
Mizizi	Iliyotunzwa (mf. Maharage mchanganyiko, maharage ya figo), yaliyopikwa; maharagwe ya mikembe
Upungufu wa bidhaa za ng'ombe kama maziwa na kadhalika.	Maziwa ya mgando (bila kitu au/na matunda) Jadini, makate wa maji)*.
Konda ya nyama, kuku, samaki na njia zingine mbadala	Nyama ya konda (ukiondoa hamu); kuku (bila ngozi) au nyama iliyosajiliwa *; samaki (kwa mfano, tuna, samaki, dagaa); ya
Sandwich iliyoadaliwa	Nyama ya konda (ukiondoa hamu); kuku (isiyo na ngozi); samaki; nafaka ilikobolewa / mahindi ya kokwa; mayai; tambu makopo (chumvi iliyopunguzwa); saladi; maharage yaliyopigwa; kupunguzwa kwa mafuta ya jibini; hommus; vegemite; chachu ya kuenea; samakiya kuenea*
Vyakula vya moto	Jalesi/kunjo za moto/sandwichi zilizokaushwa (kujazwa kama kwa sandwichi za kujazwa, viazi vya makoponi, wali, supu, tosti, mufini ya Uingereza, krampeti (mlo wote), tosti ya raisin, na milo inayotimiza matakwa ya kuandikishwa kama vile kari na wali na mlo wa pasta.
Vitafunwa	Skone; raisin au mkate wa matunda; pikelets; vijiti vya mkate; bruschetta; maji ya maji; crackers ya mchele; keki ya mchele; popcorn (wazi yenye hewa); Paketi za mbegu; uchaguzi wa mchanganyiko wa nafaka za kifungua kinywa; zilizopunguzwa mafuta ya jibini / kuzamisha / paketi za cracker*
Vinywaji	Maji (ikiwa ni pamoja na kaboni); kupunguzwa mafuta ya maziwa (wazi) na njia mbadala yake kwa mfano maziwa ya soya yasiyo na vikwazo vya kawaida; maziwa yaliyopunguzwa mafuta (ladha), kiwango cha juu cha kutumika ukubwa 375mL; matunda mepesi ya milkshake
KAHAWIA	Mifano
kuchagua kwa makini na waka kikomo	
Bidhaa za maziwa zilizopunguzwa mafuta	Bidhaa ya maziwa
Vyakula vya maziwa ya Mafuta na njia mbadala	Maziwa; soya; yogati (wazi au matunda); Kastadi; jibini
Bidhaa za biashara za kawaida#	Bidhaa zilizoandikishwa kama vile samaki za ovenabo/ kuku/vipande vya viazi vichaguliwe kwa sababu vina mafuta kidogo/chunvi*
Kusidika nyama kama ngurue	Beconi ana zozote zimezotolewa uzuli wa kiafya
Matunda yaliokaushwa	Matunda yaliokaushwa bila yale matunda umeshakausha wewe mwenyewe
Baa za vyakula vya kutafuna	Bidhaa zilizoandikishwa kama vile baa za mlo wa asubuhi, baa za wanga na baa za matunda*
vitafunio vizuri	Bidhaa ya zilizoandikishwa kama vile tanuri ya moto ya vege; vitunguu au mimea ya mkate iliyonea *; vitafunio vya ladha kama vile krisps, crackers na popcorn *
Keki, mufini na bisukuti tamu	Bidhaa za kuandikishwa kama vike keki, mufini au biskuti (iliyopunguzwa mafuta na/au sukari ikichukuliwa mlo wote wa unga*)
Barafu tamu, barafu ngumu, tunda la kuganda na matundu, slashi	Barafu iliyosajiliwa* maziwa ya msingi ya barafu; yogati iliyohifadhiwa; mchele wa klimu; 99% ya maji ya matunda ya msingi kwa maziwa
Vinywaji	Yaliyopunguzwa mafuta (ladha) kubwa kuliko 375mL; juisi ya matunda, juisi ya mboga na juisi ya mchanganyiko (ikiwa ni pamoja na bidhaa kaboni) 99% na hakuna sukari iliyoganzaw au utamu, kiwango cha juu kutumika cha juisi ni 250ml
NYEKUNDU	Mifano
Nje ya mwongozo	
Vitu vitamu	Aina zote, caramelised pop za nafaka
Vitu vya keki	Aina zote ambazo hazitimizi vigezo vya usajili
Sandwich ya nyama	Sandwich ya mafuta ya nyama sandwich ikiwa ni pamoja na polony (devon) na salami.
Vyakula vilivyokaangwa sana	Aina zote
Vitafunwa vya kawaida	Kripsi, chipsi na bidhaa zingine ambazo hazitimizi kanuni za kuandikishwa
Barafu tamu	Chokolade na barafu zisizo nzuri
Sandwichi zilizojazwa	Asali, jami, chokoleti, mchanganyiko wa spinko
Keki, mufini na pasta tamu	Kroissant, donasi, barafu ya vitumbua, keki, pasta tamu, vipande
Vinywaji	Vinywaji baridi; bandia au vinywaji vya sukari laini; vinywaji vya nishati; kodio (ikiwa ni pamoja joule ya chini); vinywaji vya michezo; maji ya ladha na maji ya matunda, sukari, bandia au kitu kitamu (ikiwa ni pamoja na bidhaa za kaboni); vinywaji vya caffeina juu (kwa mfano vinywaji vyenye guarana); juisi ya matunda, juisi ya mboga na juisi mchanganyiko (ikiwa ni pamoja na bidhaa za kaboni) na juisi iliyoko chini ya 99% na / au sukari na / au utamu na / au kubwa kuliko 250mL juisi

*Kukutanisha vigezo kwa ajili ya usajiri wa Star Choice™ # Kupeua idadi ya juu ya nafasi mbili kwa wiki