

MASUSTANSYANG MGA LUNCHBOX

Ang masustansyang mga lunchbox ay maaaring maging kawili-wili at masarap, kapanapanabik, makulay, may iba't ibang salat at lasa, isang pambihirang karanasan ang pagkain araw-araw. Sa kaunting pagpapalano ay hindi makakahindi ang iyong anak. Para sa mga bata ang iba't ibang uri ng pagkain ay mahalaga, ang pagpili ng pagkain mula sa isa sa anim na grupo sa ibaba ay lilikha ng balanse at masustansyang lunchbox at madali itong iayon sa mga pihikan sa pagkain.

Magsama nang mula sa 6

2
PRUTAS

3
MGA GULAY

1
MGA BUTIL AT
CEREAL

6
TUBIG

4
PAGKAING
MULA SA
GATAS

5
KARNENG
WALANG
TABA



MASUSTANSYANG MGA LUNCHBOX

1. BUTIL & CEREAL	2. PRUTAS	3. MGA GULAY	4. PAGKAING MULA SA GATAS/MGA ALTERNATIBO	5. KARNENG WALANG TABA/MGA ALTERNATIBO	6. TUBIG
<p>Binalot na tinapay (Wraps) Sandwich Roll na tinapay Pasta Kanin Pansit Cous Cous Mais at rice cake Biskwit Sushi Naan Lumpia <i>(mga uri ng buong butil (wholegrain) o wholemeal ang pinakamabuting pagpipilian)</i></p>	<p>Sariwang prutas: Mansanas Apricot Saging Ubas Dalanghita Kahel Peras Milokoton Pinya Plum (Sirwelas) Milon Strawberry (Presa) <i>(ang prutas ay maaaring hiwain sa maliliit na piraso para sa mga maliliit na bata)</i> Tub ng prutas sa sariling katas Tuyóng prutas Pasas Halu-halong pinatuyong prutas <i>(huwag madalas)</i></p>	<p>Sariwang mga gulay: Abokado Karot Bélpeper Kintsay Mais sa busal Pipino Habitsuwelas Kabute Sitsaro Kamatis <i>(ang mga gulay ay maaaring hiwain nang p-istik o ihugis para sa mga maliliit na bata, maaari din itong sabayan ng mga sawsawan (dips), tulad ng hommus o likas na yoghurt)</i> Mga salad: Salad na palaman sa mga sandwich at wrap.</p>	<p>Ordinaryong gatas <i>(i-freeze sa magdamag upang manatiling malamig)</i> Soya o iba pang gatas na mula sa halamang mataas sa kalsyum Ordinaryong yoghurt Custard Mga hiwa ng keso, kubo (cube), istik Makremang keso Cottage na keso Ricotta na keso. <i>(pumili ng binawasang taba para sa mga batang mahigit 2 taong gulang)</i></p>	<p>Isda: De-latang tuna De-latang salmon Karne: Walang tabang mga karneng inihaw: Karne ng baka, tupa, manok Walang tabang karne o mga empanadang manok Walang balat na drumstick ng manok Mga rissole o bola-bolang karne Walang tabang karneng deli: ham, manok, karne ng baka <i>(huwag madalas)</i> Mga alternatibo: Nilagang mga itlog Inihurnong patani (baked beans) Tokwa Mga empanadang lentil (lentil patties) Hommus Falafel</p>	<p>Ang tubig ang pinakamahusay na pamatid ng uhaw at pinakamahusay na mapipiling inumin para sa bawat lunchbox. Ang tubig sa gripo ay ligtas, kaya ibili ang iyong anak ng bote na paulit-ulit na magagamit. Gawin siyang kasali at hayaan siyang pumili ng gusto niyang bote. Ang paglagay ng mga bote ng tubig sa freezer nang magdamag ay mainam para magkaroon ng malamig na tubig sa buong araw.</p>

PAMINSAN-MINSANG MGA PAGKAIN

Ang mga meryenda at inumin na mataas sa dagdag na asukal, purong taba (saturated fat) o asin ay karaniwang kakaunti ang sustansya. Nagdudulot rin ang mga ito ng maraming kilojoule na dahilan upang ang mga bata ay magkaroon ng sobrang timbang o maging napakataba. Tinatawag natin itong 'paminsan-minsan' na mga pagkain at inumin dahil ang mga ito ay dapat kainin nang paminsan-minsan at kaunti lamang. Ang mga pagkaing tulad ng mga kendi, tsokolate, jelly cup, fruitbar at fruit strap, matatamis na biskwit, potato at corn chips ay hindi dapat ihain nang madalas.

Para sa karagdagang impormasyon at ideya tungkol sa masustansyang pagkain at pisikal na aktibidad, pumunta sa www.healthykids.nsw.gov.au

Tagalog (Filipino)

