

Importante ang Pagkain sa Paaralan

Impormasyon para sa mga Magulang



“Bago ... Pampagana ... Pampalusog ... Masarap”

Ang gobyerno ng NSW ay naghihikayat sa lahat ng paaralan na punuin ang mga kantina at vending machines ng mga pampalusog at masasarap na pagkain at inumin. Ang uri ng mga pagkaing ibebenta ay nasa Canteen Menu Planner (Pagplano ng Menu sa Kantina) na nasa ibaba.



CANTEEN MENU PLANNER (Pagplano ng Menu sa Kantina)

'PAMINSAN-MINSAN'

Huwag ibenta ang mga pagkaing ito ng sobra sa dalawang beses sa loob ng isang panahong pag-eskwela (term).*

'PILIING MABUTI'

Huwag hayaang mangibabaw ang mga pagkaing ito sa menu. Iwasang maghain ng masyadong marami.

'PUNUIN ANG MENU'

Ihikayat at ipagtaguyod ang mga pagkaing ito.



*Ang mga pinatamis ng asukal na mga inumin ay ipagbabawal na ibenta mula unang termino, 2007.

Bakit kailangan ang isang Nakapalulusog na Kantina?

- ✓ magsilbi sa inyong anak ng mga malasa at pampalusog na pananghalian at meryenda
- ✓ magturo ng mga mensaheng nakapagpapalusog

Ang wastong pagkain ay mahalaga sa kalusugan ng inyong anak

May ibat-ibang klase ng pagkaing makatutulong sa inyong anak para:

- 😊 tumangkad
- 😊 matuto nang mabuti sa paaralan
- 😊 maiwasan ang sakit at sira ng ngipin
- 😊 matuto ng nakapalulusog na gawi sa pagkain



Ang masyadong mataba, matamis, o maalat na pagkain ay sagabal sa kalusugan ng inyong anak

Nagbibigay ang mga ito ng:

- ☹️ napakaraming kalorya
- ☹️ hindi sapat na bitamina at mineral

Ang inyong anak ay maaaring:

- ☹️ nakakaramdam ng lalong pagkapagod
- ☹️ lalong mahihirapang mag-isip sa paaralan
- ☹️ magiging mataba kung hindi sapat ang oras ng paglalaro
- ☹️ lalong dadami ang bulok na ipin



Huwag palaging kumain ng mga pagkaing ito. Paunti-unti lang ang kain.

The NSW Healthy School Canteen Strategy is a partnership between the NSW Department of Education and Training, the NSW Department of Health, the Catholic Education Commission and the Association of Independent Schools.



Halimbawa ng mga pagkaing maaaring ibenta sa mga nakapalulusog na kantina

Fresh Canteen Menu (Menu sa Kantina)

pansit, pasta at mga ulam o putaheng sinasama sa kanin

Mga sanwits, balot o bilot

naka-tasang fruit salad, tubig, gatas at cereal

Mga hinurnong patatas na maypalaman sa loob

Mga malinamnam na supas na may mga malulutong na tinapay

Mga maliit na pizza

Itaguyod ang kalusugan sa kantina ng paaralan sa pamamagitan ng:

- ✓ pagtuturo sa inyong anak tungkol sa mga pampalusog na pagkain
- ✓ paghahain ng mga pampalusog na pagkain sa bahay
- ✓ pagtulong sa inyong anak sa pamimil ng mga pampalusog na pagkain sa kantina
- ✓ pagpapadala lamang ng mga pampalusog na pagkain sa paaralan
- ✓ pakikibahagi ng inyong mga ideya sa kantina ng paaralan
- ✓ pagtulong sa kantina o sa komite ng kantina
- ✓ paghihikayat ng mga paglilikom ng pondo sa paaralan

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kalusugan sa inyong sariling wika, bisitahin ang

www.health.nsw.gov.au/health-public-affairs/mhcs/

Para sa karagdagang impormasyon sa Ingles tungkol sa wastong pagkain, bisitahin ang:

www.health.nsw.gov.au/obesity

www.schoolcanteens.org.au

www.health.gov.au/pubhlth/strateg/food/guide

www.freshforkids.com.au



Araw-araw ang inyong anak ay nangangailangan ng:*

- 😊 1 hain ng prutas
- 😊 2-3 hain ng gulay
- 😊 2-3 hain ng gatas, keso o yoghurt
- 😊 ½ - 1 hain ng karne, isda, manok, itlog, nuts o mga nowes at pinatuyong butung gulay (legumes)
- 😊 2-4 hain ng tinapay, cereal, kanin, pasta o pansit
- 😊 Malusog na almusal. May mga paaralang may programa o kantinang nagpapakain ng almusal.
- 😊 Inuming tubig



*Dumarami ang kakailanganin ng inyong anak habang siya ay lumalaki at napaka-aktibo.

This resource was revised by Sydney West Area Health Service in consultation with community members, the Auburn Health Promoting Schools Interest Group, NSW Multicultural Health Communication Service and NSW Health.